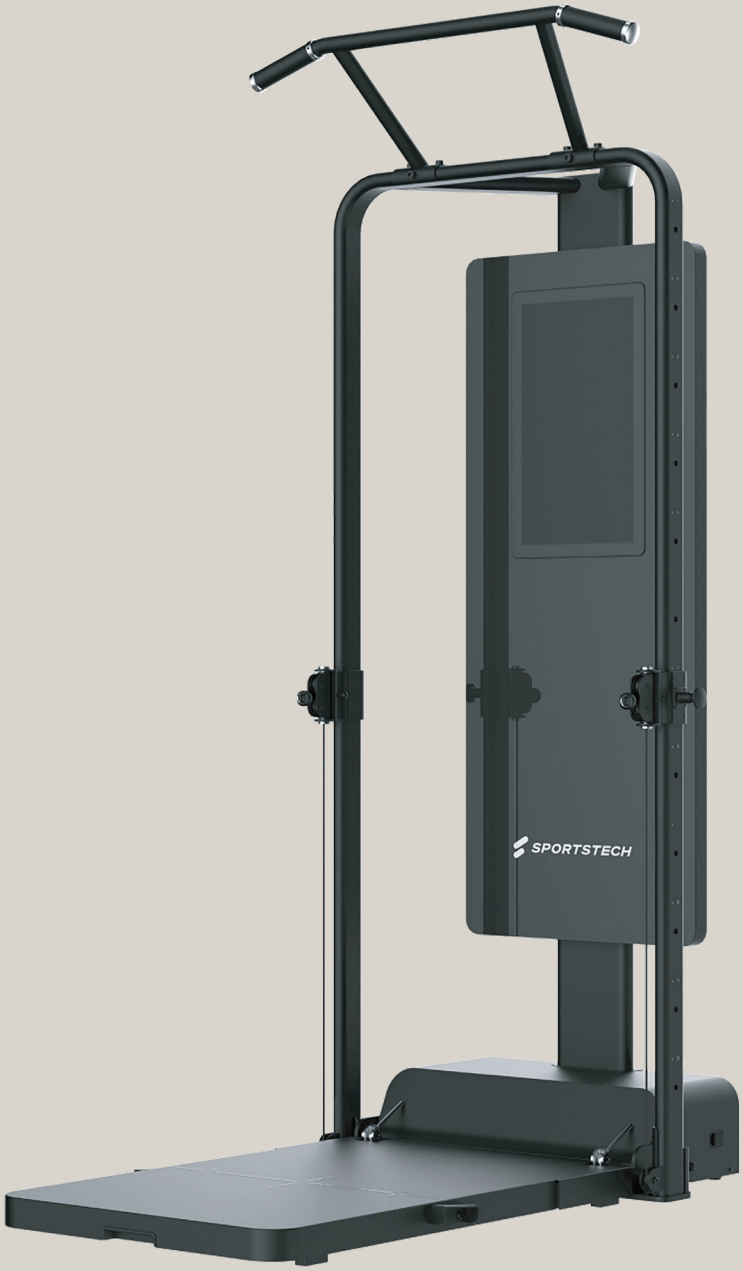
SPORTSTECH

sGym Pro

KRAFTSTATION • POWER STATION



DE

EN

ES

FR

IT

Status: 2025-08-08

Benutzerhandbuch

Liebe Kund*innen,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus dem SPORTSTECH-Sortiment entschieden haben. Mit Sportgeräten von SPORTSTECH erhalten Sie höchste Qualität und neueste Technik.

Um das Potenzial Ihres Gerätes voll und sicher auszuschöpfen und viele Jahre Freude daran zu haben, lesen Sie diese Anleitung vor Inbetriebnahme und Trainingsbeginn aufmerksam durch. Verwenden Sie das Gerät entsprechend der Anleitung.

Für Schäden durch Fehlgebrauch übernehmen wir keine Haftung.

Dieses Handbuch entspricht dem Stand bei Drucklegung.
Änderungen ohne Vorankündigung sowie Fehler und Auslassungen vorbehalten.

WARNUNG! Gefahr durch Fehlgebrauch!

- **Stellen Sie sicher, dass ALLE Personen, die das Gerät verwenden, diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Geräts auf.**
- **Befolgen Sie ALLE Sicherheitshinweise in diesem Handbuch.**
- **Überanstrengen Sie sich oder andere NIEMALS bei der Verwendung des Geräts.**

Inhaltsverzeichnis

Lieferumfang 4
Technische Daten 4
Unboxingvideo 4
Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste 4
Konformität 4
1. Wichtige Sicherheitshinweise 5
2. Bedienungsanleitung 8
3. Steuerung 10
4. Anweisungen zur Konnektivität und zu den Modi 11
5. Fehlerbehebung 13
6. Weitere Informationen und Kundensupport 13
7. Entsorgung 16

Lieferumfang

1	Griff x2	8	Gewichtsfernbedienung
2	Knöchelriemen	9	Gewichtsgürtel
3	Trizepsseil	10	Dip-Stange
4	Langergriff	11	Nackenkissen
5	Bodenschutzmatte	12	Bedienungsanleitung
6	Netzkabel	13	Werkzeugset
7	Befestigungsring		

Technische Daten

Bildschirmgröße	21,5 Zoll
Auflösung	1920 × 1080 px
Abmessungen (H × B × T)	Ohne Klimmzugstange: 1960 × 905 × 1560 mm / Mit Klimmzugstange: 2180 × 905 × 1560 mm
Gefaltete Abmessungen (H × B × T)	Ohne Klimmzugstange: 1960 × 905 × 440 mm / Mit Klimmzugstange: 2180 × 905 × 440 mm
Maximales Benutzergewicht	200 kg
Maximaler Widerstand	60 kg (einseitig), 120 kg (beidseitig)
Nennleistung	1500 W
Netzspannung und Frequenz:	100–240 V AC, 50–60 Hz
Maximale Ausgangsleistung	max. 1500 W, rated power 550 W
Leerlaufleistungsaufnahme	40 W
Bluetooth Frequency Band	2.4 GHz
WLAN	2.4G: 2.412–2.484 GHz / 5G: 5.180–5.825 GHz
Maximale abgestrahlte Sendeleistung	16.75 dBm

Unboxingvideo

- Scannen Sie den QR-Code, um unser Unboxing-Video zu sehen. Es zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Produkt auspacken und korrekt aufbauen.

sportstech.link/sGymPro_assembly

Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste

- Identifizieren Sie mit Zeichnung und Liste das benötigte Ersatzteil und notieren Sie sich die Nummer.
- Kontaktieren Sie unseren Kundendienst per e-Mail oder Telefon und nennen Sie die Nummer des Ersatzteils. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite des Manuals oder auf unserer Website.
- Klären Sie alle weiteren Schritte mit unseren Mitarbeitern.

Unter folgendem Link finden Sie die Explosionszeichnung und die Ersatzteile- Liste:
sportstech.link/sGymPro_spareparts

Konformität

- Die Konformitätserklärung finden Sie auf der vorletzten Seite dieser Betriebsanleitung.

https://sportstech.link/sGym-Pro_conformity

1. Wichtige Sicherheitshinweise

WARNUNG! Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!

- **Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät verwenden. Befolgen Sie sie sorgfältig.**
- **Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training!**
- **Das Gerät ist nicht für medizinische Zwecke und Anwendungen mit hoher Genauigkeit geeignet.**
- **Wenden Sie auch Ihren gesunden Menschenverstand an, um Risiken zu vermeiden.**

BENUTZERBEZOGENE VORSICHTSMASSNAHMEN

- Tragen Sie geeignete Sportschuhe und -kleidung bei der Benutzung des Geräts. Führen Sie vorher geeignete Aufwärmübungen durch.
- Personen über 65 Jahre, Schwangere oder Stillende sowie Personen, die sich in den letzten 6 Monaten einer Operation unterzogen haben, sollten die Force Station nicht verwenden. Personen mit Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Asthma oder anderen gesundheitlichen Einschränkungen sollten vor der Nutzung einen Arzt konsultieren.
- Vermeiden Sie den Konsum von Alkohol oder verbotenen Stimulanzien vor und nach der Benutzung der Kraftstation.
- Müdigkeit, unsachgemäße Verwendung oder Überanstrengung können zu Verletzungen führen. Prüfen Sie Ihren körperlichen Zustand vor dem Training und passen Sie Bewegungen, Intensität und Dauer entsprechend an.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von der Kraftstation fern, um Unfälle zu vermeiden
- Minderjährige müssen von einem Erwachsenen beaufsichtigt werden und dürfen das Gerät nicht allein benutzen. Das Gerät darf auch von Kindern ab 8 Jahren sowie von Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten und von unerfahrenen Benutzern verwendet werden, sofern sie eine entsprechende Aufsicht oder Anweisung zur sicheren Verwendung erhalten haben und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Binden Sie langes Haar zusammen, um ein Einklemmen im Gerät zu verhindern.
- Achten Sie im Winter auf eine angemessene Luftfeuchtigkeit, um statische Elektrizität zu vermeiden, die das Gerät beeinträchtigen oder beschädigen kann. Tragen Sie keine synthetischen Stoffe, die statische Aufladung verursachen können.
- Bei Unwohlsein oder ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings mit der Force Station beenden Sie die Übung sofort und konsultieren Sie einen Arzt.

VORSICHTSMASSNAHMEN ZUR AUSRÜSTUNG UND UMGEBUNG

- Dieses Produkt ist für den Gebrauch in Innenräumen vorgesehen. Verwenden Sie es nicht im Freien.
- Halten Sie das Gerät fern von Wasser, Hitze sowie brennbaren oder explosiven Materialien.

- Zerlegen oder verändern Sie das Produkt nicht. Dies kann zu Sicherheitsrisiken führen.
- Verschütten Sie keine Flüssigkeiten und legen Sie keine Fremdkörper auf das Gerät.
- Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in Öffnungen oder Spalten des Geräts.
- Berühren Sie das Netzkabel, die Steckdose oder den Schalter nicht mit nassen Händen.
- Verwenden Sie keine beschädigten oder feuchten Netzkabel oder Stecker. Wenden Sie sich für den Austausch an den Kundendienst oder eine qualifizierte Fachkraft.
- Schalten Sie das Gerät nach der Benutzung aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- Ziehen Sie den Stecker vor der Reinigung. Verwenden Sie ein sauberes, weiches, nicht tropfendes Tuch..
- Dieses Produkt ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt. Nicht für kommerzielle Umgebungen wie Fitnessstudios geeignet.
- Verwenden Sie nur das Original-Netzkabel. Keine anderen Kabel verwenden. Achten Sie darauf, dass der Stecker geerdet ist, und schließen Sie keine anderen Geräte an dieselbe Steckdose an..
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, lassen Sie es vom Hersteller oder einem autorisierten Servicepartner austauschen.
- Bleiben Sie stets im vorgesehenen Trainingsbereich. Halten Sie Ihren Körperschwerpunkt innerhalb des Geräts, um ein Umkippen zu vermeiden.
- Verwenden Sie keine Steckdose, die nicht ordnungsgemäß geerdet ist, einen Kurzschluss hat oder Strom verliert – dies kann zu einem Stromschlag führen.

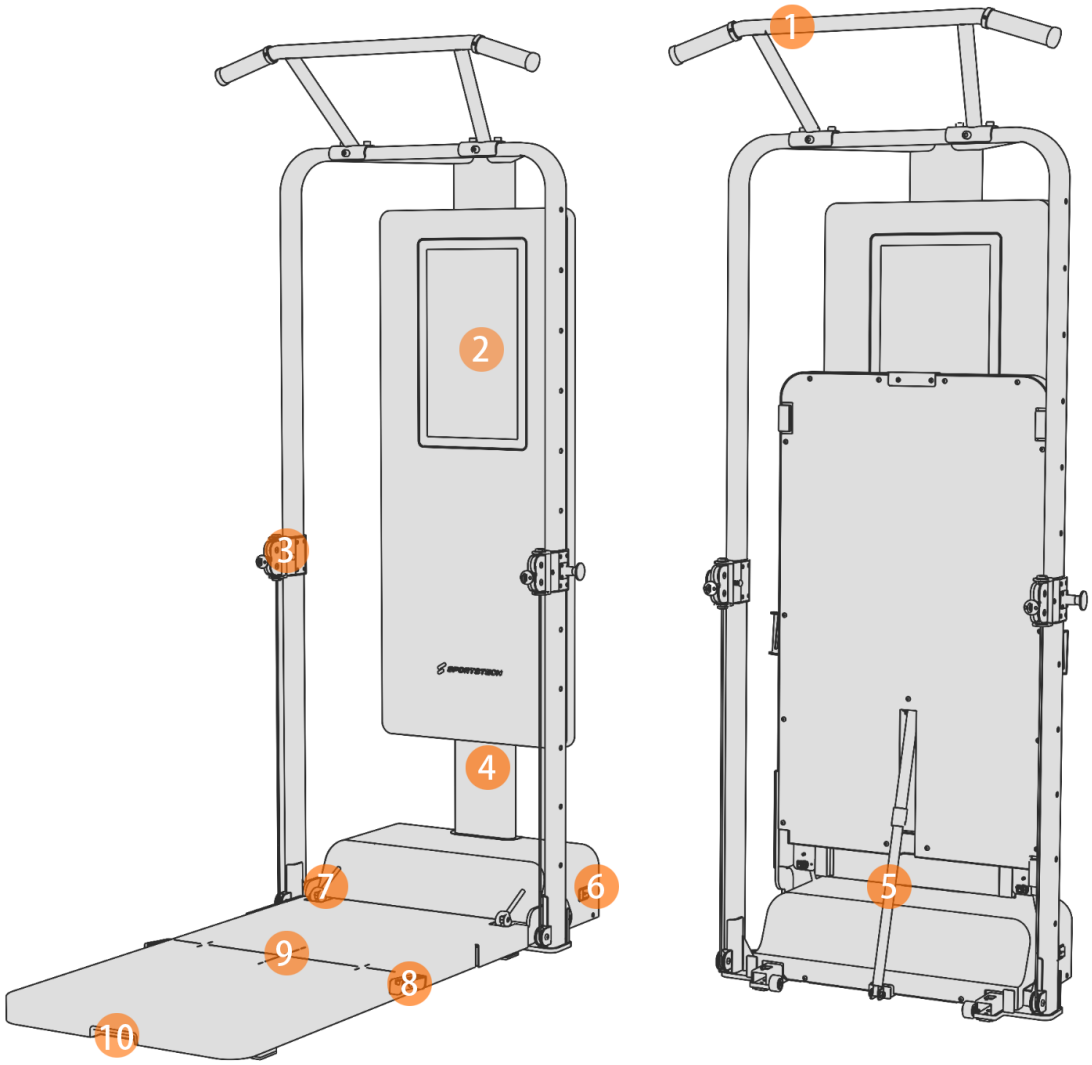
ZUSÄTZLICHE SICHERHEITSHINWEISE UND WARTUNGSVORSCHRIFTEN.

- Die Sicherheit des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß (z. B. Seile, Riemenscheiben, Verbindungspunkte) überprüft wird.
- Defekte Bauteile sind umgehend auszutauschen und/oder das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb zu nehmen.
- Besondere Aufmerksamkeit ist auf Bauteile zu richten, die einem erhöhten Verschleiß unterliegen.
- Der freie Sicherheitsbereich muss in allen Zugangsrichtungen mindestens 0,6 m größer als die Trainingsfläche sein. Dieser Bereich muss auch eine Fläche für den Notabstieg umfassen. Befinden sich Geräte nebeneinander, kann der Sicherheitsbereich geteilt werden. Der freie Bereich und die Trainingsfläche sind in einer schematischen Abbildung darzustellen.
- Freistehende Geräte müssen auf einer stabilen und ebenen Fläche aufgestellt werden.

ACHTUNG

- Ziehen Sie die Klimmzugstange niemals bei eingeklapptem Trittbrett hoch!
- Benutzen Sie die Klimmzugstange nicht, wenn das Trittbrett nicht verriegelt ist.
- Führen Sie keine Übungen an der Kraftstation durch, wenn das Trittbrett nicht korrekt verriegelt ist.
- Stellen Sie vor dem Absenken des Trittbrett sicher, dass der Boden eben und frei von Hindernissen ist.
- Drücken oder ziehen Sie das Trittbrett beim Absenken nicht mit äußerer Kraft, um ein Umkippen des Geräts zu verhindern.
- Kinder dürfen nicht auf dem Gerät klettern oder damit spielen!

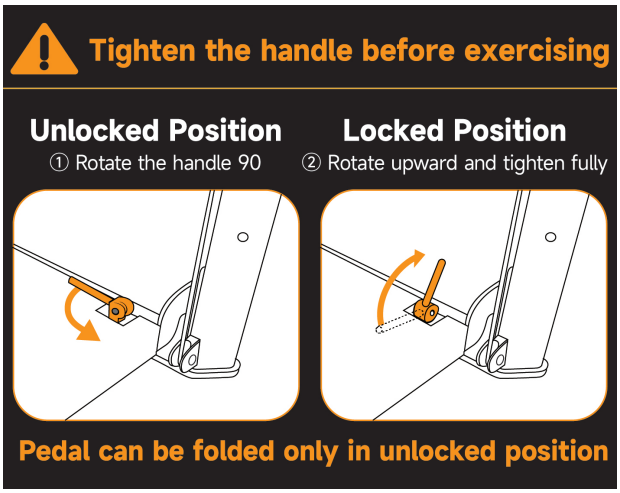
Produktinformationen

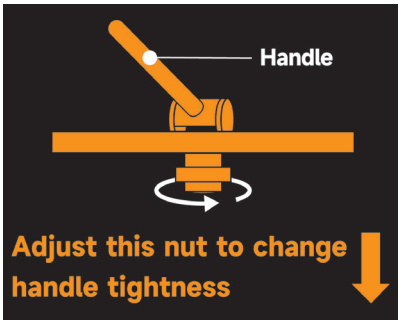


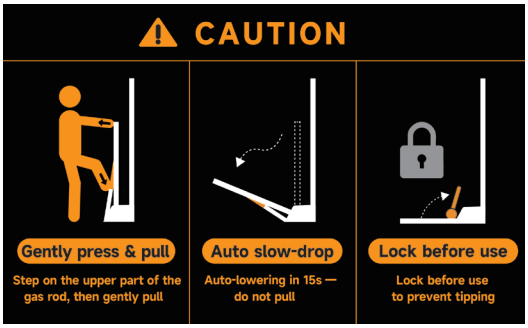
1. Klimmzugstange
2. Touchscreen
3. Höhenverstellung (Seilrollenbasis)
4. Rahmenstruktur
5. Gasdruckfeder mit langsamer Absenkung
6. Netzschalter
7. Verriegelungsgriff der Trittplatte
8. Seil in niedriger Position
9. Trittplatte
10. Klappgriff

SICHERHEITSAUFKLEBER

- Stellen Sie sicher, dass sie stets unbeschädigt und vollständig lesbar sind.



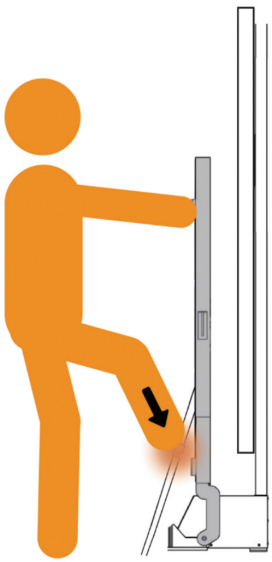


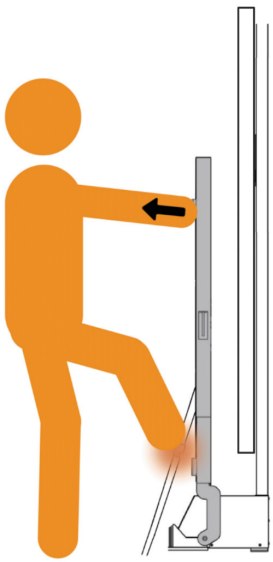


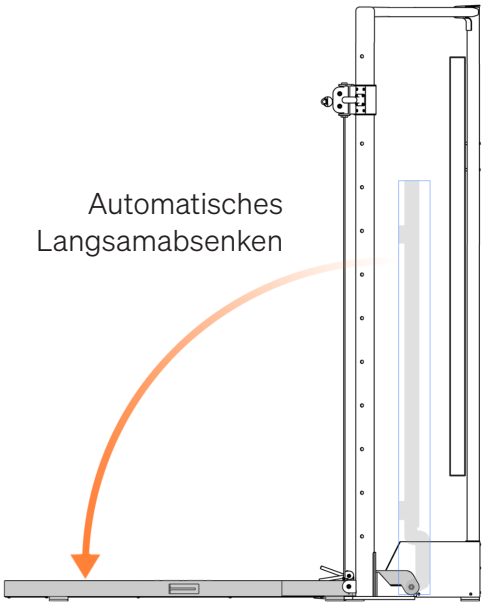
2. Bedienungsanleitung

2.1 GERÄTEAUFSTELLUNG

Stellen Sie bei der Nutzung des Geräts sicher, dass sich mindestens 1,5 × 2,1 Meter freie Fläche rundherum befindet. Platzieren Sie es auf einem sauberen, ebenen und stabilen Untergrund.







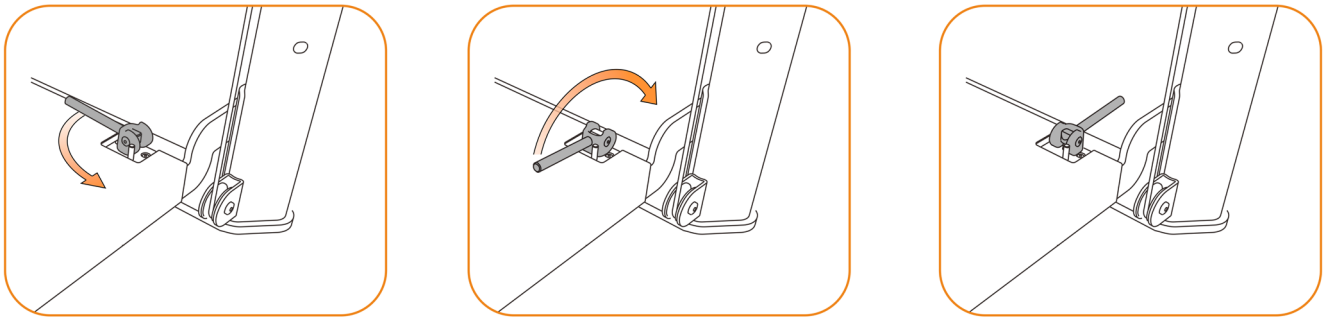
1. Sanft auf den oberen Teil der Dämpfungsgasfeder treten.

2. Ziehen Sie gleichzeitig sanft mit der Hand, um das Trittbrett zu öffnen.

3. Die Fußplatte senkt sich automatisch in etwa 15 Sekunden ab. Ziehen Sie nicht von Hand daran, um ein Kippen zu vermeiden.

2.2 TRITTBRETTVERRIEGELUNG

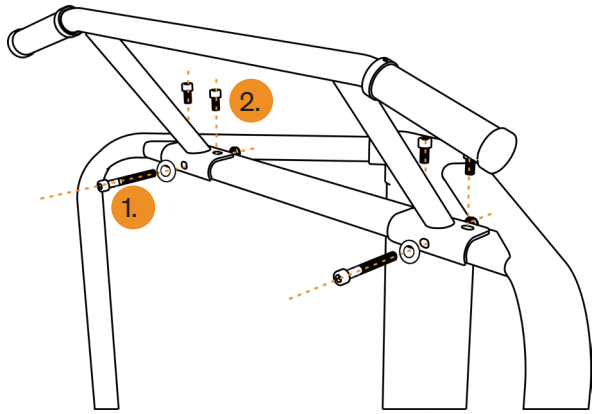
1. Drehen Sie den Griff um 90°.
2. Drehen Sie ihn nach oben und ziehen Sie ihn vollständig fest.
3. Die Abbildung zeigt den verriegelten Zustand.



Zum Entriegeln einfach in umgekehrter Richtung bedienen.

Ziehen Sie den Griff vor dem Training fest. Die Fußplatte kann nur im „entriegelten Zustand“ eingeklappt werden.

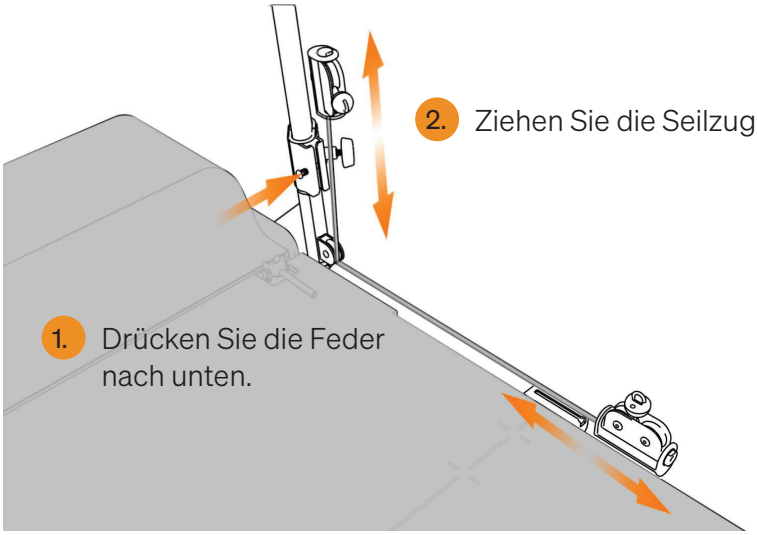
2.3 MONTIEREN SIE DIE KLIMMZUGSTANGE



3. Stecken Sie die Seilzugbasis in den Schlitz der Fußplatte.

Befestigen Sie die Klimmzugstange mit zwei langen Schrauben (1) und Muttern am Rahmen, anschließend mit vier kurzen Schrauben (2). Ziehen Sie alle Schrauben gleichmäßig und schrittweise fest.

2.4 SEILZUGBASIS BEWEGEN

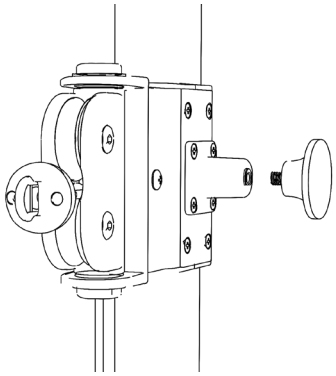


2. Ziehen Sie die Seilzugbasis nach oben.

1. Drücken Sie die Feder nach unten.

Bevor Sie die Seilzugbasis einstellen, verlassen Sie den Trainingsmodus, um eine übermäßige Spannung am Kabel zu vermeiden.

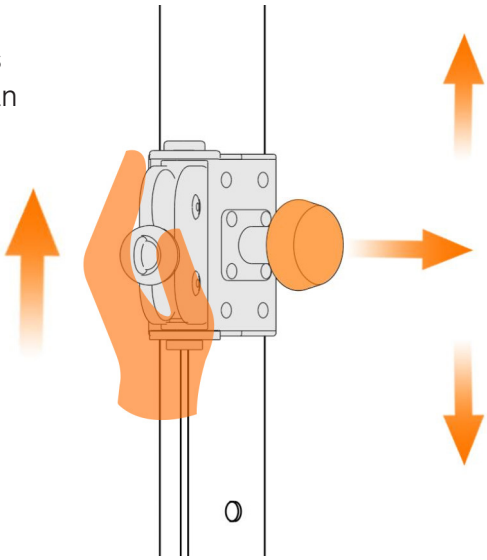
2.5 MONTIEREN SIE DIE DREHKNÖPFE AN DER SEILZUGBASIS.



3. Steuerung

3.1 VERSTELLBARE HÖHE BEWEGEN

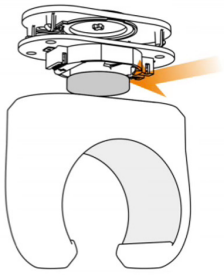
1. Heben Sie die Seilzugbasis vorsichtig mit einer Hand an und stützen Sie sie ab..



2. Ziehen Sie mit der anderen Hand den Verriegelungsstift heraus.

Aus Sicherheitsgründen kann der Verriegelungsstift nur entfernt werden, wenn die Seilzugbasis angehoben ist. Dieses Design verhindert ein unbeabsichtigtes Lösen während des Trainings, falls jemand in der Nähe das Gerät unsachgemäß benutzt.

3.2 KABELLOSER SCHALTER

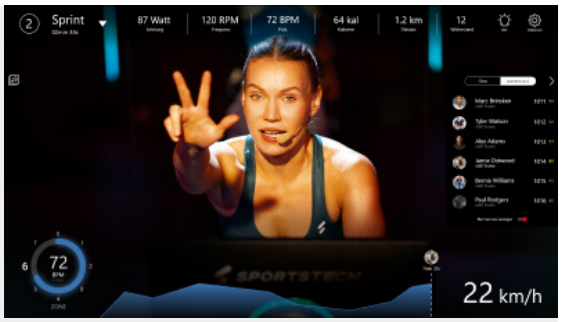


1. Der kabellose Schalter steuert den Start/Stopp des Widerstands. Nach dem Koppeln mit dem Gerät klicken Sie, um den Widerstand zu starten oder zu stoppen.
2. Drücken Sie den kabellosen Schalter lange, um in den Kopplungsmodus zu wechseln. Wenn das blaue Licht 5-mal blinkt, war die Kopplung erfolgreich und der Schalter ist einsatzbereit. Um die Kopplung zu löschen, drücken Sie erneut lange – wenn das rote Licht 5-mal blinkt, wurde die Kopplung aufgehoben.
3. Der kabellose Schalter wird von einer Knopfzellenbatterie betrieben. Bei niedrigem Batteriestand öffnen Sie die Schutzabdeckung und ersetzen die Batterie durch eine CR2032.

4. Anweisungen zur Konnektivität und zu den Modi

4.1 APP-VERBINDUNG

SPORTSTECH LIVE APP



Die Sportstech LIVE App bietet Ihnen unter anderem:

- Individuelle Workouts von Profi-Trainer*n
- Landscape- und Outdoor-Videos
- Trainingsschwerpunkte festlegen
- Trainingsdaten in Echtzeit
- Trainigshistorie und -metriken
- Im Competition Mode mit Anderen messen – im Ranking Trophäen sammeln
- Geräteunabhängige Trainings z.B. für Yoga
- Leckere und abwechslungsreiche Kochrezepte

...und vieles mehr!

Hier informieren: *sportstech.link/app-download*

- **Unter dem folgenden QR-Code finden Sie die Bedienungsoptionen für das Gerät über die App.**

sportstech.link/sGymPro_settings

4.2 BETRIEBSMODI

Standardmodus
Steigern Sie Muskelkraft und Ausdauer gleichmäßig, mit konstantem Widerstand beim Ziehen und Zurückziehen.

Exzentrischer Modus
Bauen Sie Muskeln auf, verbessern Sie die Kontrolle und intensivieren Sie die Muskelstimulation während der Rückzugsphase.

Isokinetischer Modus
Steigern Sie die Explosivkraft, verringern Sie die Gelenkbelastung – je schneller das Ziehen, desto größer der Widerstand.

Elastischer Modus
Intensivieren Sie die Spitzenstimulation, erhöhen Sie Stabilität und Kontrolle – je länger das Ziehen, desto größer der Widerstand.

4.3 DEHNÜBUNGEN ZUM AUF- UND ABWÄRMEN

- Machen Sie einige Dehnübungen, um Ihr Training zu beginnen. Überdehnen Sie niemals Ihre Muskeln.
- Wir empfehlen, jede der folgenden Übungen 10 Mal durchzuführen und den kompletten Zyklus bis zu fünf Mal zu wiederholen. Dann gestalten Sie Ihr Training nach Ihrem persönlichen Fitnesslevel.
- Machen Sie nach dem Training auch Dehnübungen, um richtig abzuwärmen.

1

MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.

2

SCHULTER-HEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.

3

SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben Sie diese an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.

4

QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuß nach oben ziehen. Die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen es mit dem linken Fuß.

5

INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nah wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.

6

ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sis sich strecken bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.

7

ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.

8

WADEN / ACHILLES-DEHNUNG

Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.

5. Fehlerbehebung

Fehler	Mögliche Ursache	Lösung
Fußplatte zieht sich nicht zurück	Griff am Pedal ist nicht in die Anfangsposition zurückgekehrt	Drehen Sie den Griff in die Anfangsposition (horizontal) (siehe Pedalverriegelung-Diagramm)
	Die Seilzugbasis behindert die Fußplatte	Schieben Sie die Seilzugbasis zurück auf die Führungsschiene (vertikaler Pfosten)
Fußplatte fällt nicht ab	Falsche Bedienung	Beachten Sie die Bedienungsanleitung
Griff der Fußplatte ist zu straff oder zu locker	Spannmutter unter dem Pedal ist zu fest oder zu locker	Verwenden Sie das Spannwerkzeug und drehen Sie die Mutter in die Richtung, die auf dem Etikett angegeben ist, bis der Griff sich richtig fest anfühlt
Seilzugbasis lässt sich nicht entfernen	Gerät befindet sich noch im Trainingsmodus, Kabel steht unter Spannung	Verlassen Sie alle Trainingsmodi, bevor Sie das Laufrollenrad entfernen
Gerät lässt sich schwer bewegen	Falsche Handhabung	Beim Schieben leicht zum Bildschirm lehnen und mit korrekter Haltung anheben – höhere Winkel erleichtern das Rollen
Gerät wackelt	Fußplatten-Verriegelungsgriff ist verriegelt	Entriegeln Sie den Fußplatten-Verriegelungsgriff (siehe Pedalverriegelung-Diagramm)
	Unebene Bodenfläche	Stellen Sie sicher, dass das Gerät auf einer ebenen, stabilen Fläche steht. Leichte Neigung kann die Rad-Kontaktfläche beeinträchtigen
Kabel fühlt sich während der Nutzung instabil oder ruckelig an	Unregelmäßiges Aufwickeln des internen Kabels im Produkt	Wechseln Sie in den freien Trainingsmodus, stellen Sie das Gewicht auf Minimum, ziehen Sie das Kabel vollständig aus und lassen Sie es langsam wieder in die Ausgangsposition zurückziehen
Fühlt sich bei längerem Gebrauch ungewöhnlich schwer an	Übermäßige Zugkraft	Nutzen Sie Standard-Trainingsmodi und passende Gewichte, die Ihrem Level entsprechen
	Schlechte Haltung oder instabiler Rumpf	Passen Sie die Haltung an und halten Sie den Rumpf stabil (siehe Trainingsvideos)

6. Weitere Informationen und Kundensupport

- Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne schnell und unkompliziert weiter. Einfach QR-Code scannen und loslegen.

sportstech.link/helpchat

SPORTSTECH

Entdecke die Vielfalt an Produkten aus unserem Online Shop

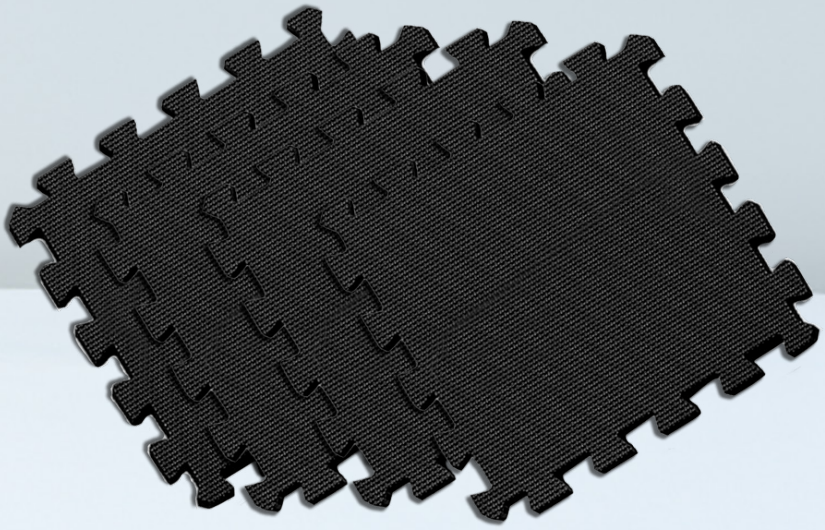
Besuche uns

www.sportstech.de

SPORTSTECH

Mach dein Workout komplett

Von smarten Helfern bis zur perfekten Trainingsunterstützung – entdecke, was dein Workout auf das nächste Level bringt.



und vieles mehr...

sportstech.link/equipment

7. Entsorgung

HINWEISE ZUR RÜCKNAHME VON ELEKTROALTGERÄTEN UND ALTBATTERIEN

Liebe Kund*innen, als Endnutzer sind Sie gesetzlich verpflichtet, Elektroaltgeräte und Altbatterien sowie Altakkumulatoren einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Dies möchten wir Ihnen so einfach wie möglich machen. Bitte beachten Sie hierzu folgende Hinweise:

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)

Wir weisen Besitzer von Elektro- und Elektronikaltgeräten darauf hin, dass Elektroaltgeräte gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen sind.

Das dargestellte und auf Elektro- und Elektronikaltgeräten aufgebrachte Symbol einer durchgestrichenen Abfalltonne weist zusätzlich auf die Pflicht zur getrennten Erfassung hin.

Kennzeichnung von Sammel- und Rückgabestellen für den Endnutzer - Sammellogo:

Wo immer Sie dieses Zeichen sehen, d.h. im Handel, an einem Wertstoff- oder Recyclinghof, können Sie sich sicher sein, dass man alte Elektrogeräte zurückgeben kann.

Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sind nach den in § 17 Abs. 1 ElektroG definierten Voraussetzungen zur Rücknahme von Elektro- und Elektronikaltgeräten verpflichtet. Stationäre Vertreiber müssen beim Verkauf eines neuen Elektro- und Elektronikgeräts ein Elektroaltgerät der gleichen Art kostenfrei zurücknehmen (1:1-Rücknahme). Dies gilt auch bei Lieferungen nach Hause. Diese Vertreiber müssen außerdem bis zu drei kleine Elektroaltgeräte (≤ 25cm) zurücknehmen, ohne dass dies an einen Neukauf geknüpft werden darf (0:1-Rücknahme). Sofern Sie dies wünschen, müssen Fernabsatzvertreiber (z. B. Online-Vertreiber) nach den in § 17 Abs. 2 ElektroG definierten Voraussetzungen bei Auslieferung eines Elektro- und Elektronikgeräts der Kategorie 1, 2 und 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG am Ort der Abgabe des Neugeräts (z. B. Ihre Wohnung) ein vergleichbares Elektroaltgerät kostenlos abholen. Außerdem müssen diese Vertreiber nach § 17 Abs. 2 ElektroG für die Produktkategorien 3, 5 und 6 im Sinne von Anlage 1 ElektroG Rücknahmestellen für Elektroaltge räte in zumutbarer Entfernung zu den Endnutzern bereithalten.

Nachfolgend möchten wir Sie auf die von uns geschaffenen Rückgabemöglichkeiten nach § 17 Abs. 1 und Abs. 2 ElektroG informieren.

Sie können 3 Elektroaltgeräte einer Geräteart bis zu einer Größe von 25 cm unentgeltlich in unseren Shops abgeben:

- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7

Sie können größere Elektroaltgeräte bei einem Kauf eines vergleichbaren Neugeräts ebenfalls in unseren Shops abgeben. Sie können Elektroaltgeräte aber auch in den unter https://www.take-e-back.de/Verbraucher-Ruecknahmestellen-finden angeführten Rücknahmestellen zurückgeben.

Nach dem ElektroG sind wir als Fernabsatzvertreiber von Elektrogeräten nach § 17 Abs. 2 ElektroG in Verbindung mit § 17 Abs. 1 ElektroG verpflichtet, Elektro- und Elektronikaltgeräte auch in Fällen der Auslieferung unentgeltlich zurückzunehmen. Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen wir über die take-e-way GmbH nach. Sofern Sie von uns ein Elektrogerät der Kategorie 1, 2 oder 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG erworben haben, können Sie von uns bei der Auslieferung des bestellten Neugeräts die unentgeltliche Abholung eines vergleichbaren Elektroaltgeräts fordern. Bitte wenden Sie sich hierfür an unsere Mitarbeiter. Sie erreichen uns per E-Mail unter takeaway@sportstech.de.

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter www.sportstech.de/entsorgung.

Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, indem Sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen.

- Für die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Elektroaltgeräten sind Sie als Endnutzer vor der Abgabe selbst verantwortlich.
- Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind,

- sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen und einer hierfür vorgesehenen Entsorgung zuzuführen.

B. Hinweise zur Entsorgung und Symbolik für ein Elektrogerät mit Hinweis zum Batteriegesetz (BattG)

Altbatterien und Altakkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Als Endnutzer sind Sie zur Rückgabe von Altbatterien gesetzlich verpflichtet. Das Zeichen mit der durchgekreuzten Abfalltonne bedeutet, dass Sie Altbatterien und Altakkus nicht im Hausmüll entsorgen dürfen.

Nutzen Sie dafür die offiziellen Rücknahmestellen wie etwa die Sammelstellen öffentlich-rechtlicher Entsorgungsträger. Sie können Altbatterien außerdem auch in Handelsgeschäften zurückgeben, sofern diese Batterien veräußern. Finden sich unter dem Zeichen der durchgekreuzten Abfalltonne auf der Batterie oder der Verpackung zusätzlich die Zeichen Cd, Hg oder Pb ist das ein Hinweis darauf, dass die Batterie entweder Cadmium, Quecksilber oder Blei enthält. Es handelt sich dabei um giftige Schwermetalle, die nicht nur erhebliche Risiken für die Umwelt, sondern auch für die menschliche Gesundheit bergen.

Kennzeichnung von Sammel-und Rückgabestellen für den Endnutzer- Sammellogo:

HINWEIS: In die Sammelboxen mit diesem Zeichen gehören nur Gerätebatterien und keine batteriebetriebenen Elektrogeräte

Altbatterien, die wir als Neubatterie führen oder geführt haben, können Sie auch bei uns im Versandlager oder in unseren Shops zurückgeben:

- Sportstech Brands Holding GmbH; Köpenicker Str. 44; 12357 Berlin
- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

Altbatterien enthalten Schadstoffe, die bei nicht sachgemäßer Lagerung oder Entsorgung die Umwelt oder Ihre Gesundheit schädigen können.Batterien enthalten aber auch wichtige Rohstoffe wie z.B. Eisen, Zink, Mangan oder Nickel und können verwertet werden. Wenn Sie Batterien über den Hausmüll entsorgen, werden diese auf eine Mülldeponie gebracht. Dadurch gehen diese wichtigen Rohstoffe verloren und verschmutzen die Umwelt.

RECYCLINGKREISLAUF

Materialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung udn andere Materialien gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

User Manual

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed.

We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.

This manual represents a status at press date.
It is subject to changes without notice and to errors and omissions.

WARNING! Danger from improper use!

- **Make sure that ALL persons using the device have read and understood this user manual. Keep this manual in a safe place close to the device.**
- **Adhere to ALL Safety Advices in this manual.**
- **NEVER overexert yourself or others when using the device.**

Table of contents

Scope of delivery 18
Technical data 19
Unboxingvideo 19
Exploded view/spare parts list 19
Conformity 19
1. Important Safety Notes 20
2. Operating Instructions 23
3. Control 25
4. Connectivity and Operating Instructions 26
5. Troubleshooting 28
6. Further Information and customer support 28
7. Disposal 31

Scope of delivery

1	Handle x2	8	Weight remote control
2	Ankle strap	9	Weight belt
3	Tricep Rope	10	Dip Bar
4	Long Bar	11	Neck Cushion
5	Floor protection mat	12	Product Manual
6	AC Power Cord	13	Tool Kit
7	Attachment Ring		

Technical data

Screen size	21.5 inch
Resolution	1920 × 1080 px
Dimensions (H × W × D)	Without pull-up bar: 1960 × 905 × 1560 mm / With pull-up bar: 2180 × 905 × 1560 mm
Folded dimensions (H × W × D)	Without pull-up bar: 1960 × 905 × 440 mm / With pull-up bar: 2180 × 905 × 440 mm
Maximum user weight	200 kg
Maximum resistance	60 kg (one-sided), 120 kg (double-sided)
Rated power	1500 W
Power supply and frequency:	100–240 V AC, 50–60 Hz
Maximum output power	max. 1500 W, rated power 550 W
Idle power consumption	40 W
Bluetooth frequency band	2.4 GHz
Wi-Fi	2.4G: 2.412–2.484 GHz / 5G: 5.180–5.825 GHz
Maximum radiated transmission power	16.75 dBm

Unboxingvideo

- Scan the QR code to watch our unboxing video. It shows you step by step how to unpack your product and set it up correctly.

sportstech.link/sGymPro_assembly

Exploded view/spare parts list

- Use the drawing and list to identify the required spare part and make a note of the number.
- Contact our customer service by e-mail or telephone and quote the number of the spare part. You will find the contact details on the back of the manual or on our website
- Clarify all further steps with our staff.

Under the following link you will find the exploded view and the spare parts list:
sportstech.link/sGymPro_spareparts

Conformity

- The declaration of conformity can be found on the penultimate page of these operating instructions.

https://sportstech.link/sGym-Pro_conformity

1. Important Safety Notes

WARNING! Danger from improper use!

- **Read all instructions and safety notes before using the device. Follow them carefully.**
- **Danger of health damage or even death due to improper or excessive training!**
- **The device is not suitable for medical purposes and high accuracy applications.**
- **Also apply common sense to prevent risks.**

USER-RELATED PRECAUTIONS

- Wear appropriate sports shoes and clothing when using this equipment. Perform proper warm-up exercises beforehand.
- Individuals over 65, those who are pregnant or breastfeeding, or who have had surgery within the past 6 months should not use the Force Station. Anyone with heart disease, high blood pressure, asthma, or other conditions that limit intense exercise should consult a doctor before use.
- Avoid consuming alcohol or prohibited stimulants before and after using the strength station.
- Fatigue, improper use, or overexertion can cause injury. Assess your physical condition before exercising, and ensure your movements, intensity, and duration are suitable.
- Keep children and pets away from the strength station to avoid accidents.
- Minors must be supervised by an adult and must not use the equipment alone. The equipment may also be used by children aged 8 years and above, persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities, and inexperienced users, provided they are given proper supervision or instruction on safe use and understand the hazards involved.
- If you have long hair, tie it up to prevent it from getting caught in the equipment.
- During winter, maintain proper humidity to prevent static electricity, which can interfere with the equipment or cause damage. Avoid wearing synthetic fabrics that may generate static.
- If you feel discomfort or unusual symptoms while using the Force Station, stop exercising and consult a doctor immediately.

EQUIPMENT AND USAGE ENVIRONMENT PRECAUTIONS

- This product is indoor exercise equipment. Do not use it outdoors.
- Keep the product away from water, heat, and flammable or explosive materials.
- Do not disassemble or modify the product. This may cause safety hazards.
- Do not spill liquids or place foreign objects on the equipment.
- Do not insert fingers or objects into gaps in the machine.
- Do not touch the power cord, socket, or switch with wet hands.
- Do not use damaged or wet power cords or plugs. Contact after-sales service or a qualified technician for replacement.
- Turn off the equipment and unplug the cord after use.
- Unplug the machine before cleaning. Use a clean, soft, non-dripping cloth.
- This product is for home use only. Do not use it in commercial environments such as gyms.
- Use only the original power cord. Do not use other cords. Ensure the plug is grounded, and avoid connecting other devices to the same outlet.
- If the power cord is damaged, replace it through the manufacturer or authorized service provider.
- Always stay within the designated training area. Keep your center of gravity inside the equipment to avoid tipping.
- Never use an outlet that is incorrectly grounded, short-circuited, or leaking electricity. This may lead to electric shock.

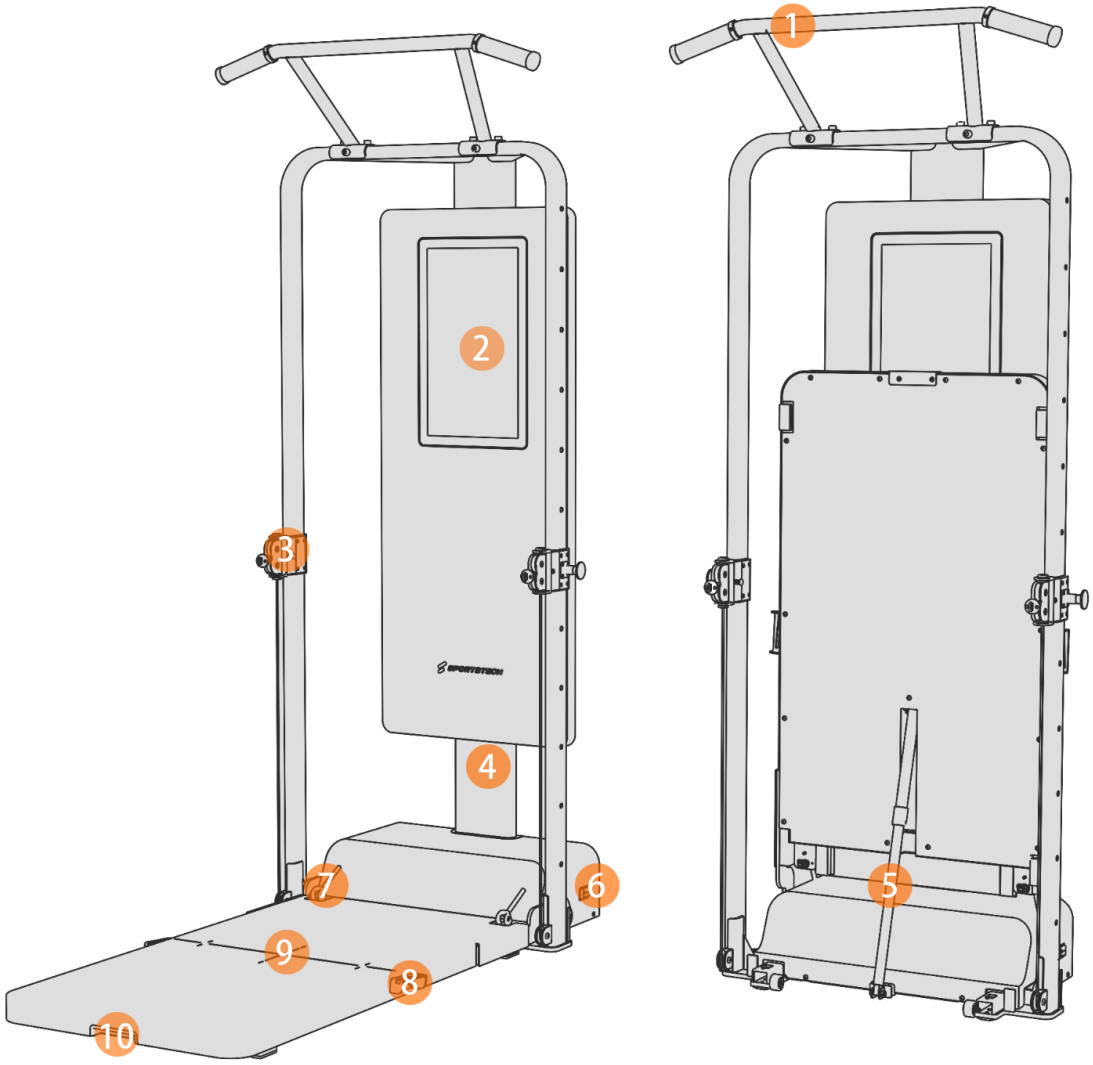
ADDITIONAL SAFETY INSTRUCTIONS AND MAINTENANCE REQUIREMENTS

- Cleaning and user maintenance shall not be carried out by children without supervision.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and wear (e.g., ropes, pulleys, connection points).
- Defective components must be replaced immediately and/or the equipment must be taken out of use until repaired.
- Special attention shall be given to components most susceptible to wear.
- Customer service address: [Insert customer service address]
- Full address of the manufacturer or importer: [Insert address]
- The free safety area shall be at least 0.6 m greater than the training area in all directions from which the equipment is accessed. This area must also include space for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other, the value of the free area may be shared. The free area and training area shall be illustrated with a dedicated figure.
- Free-standing equipment must be installed on a stable and level base.

CAUTION

- Never pull up the pull-up bar when the footplate is folded!
- Do not use the pull-up bar if the footplate is not locked.
- Do not perform exercises on the strength station if the footplate is not properly locked.
- Before lowering the footplate, ensure the ground is level and clear of obstacles.
- Do not push or pull the footplate with external force while lowering, to prevent the equipment from tipping over.
- Prohibit Children from Climbing or Playing on Equipment!

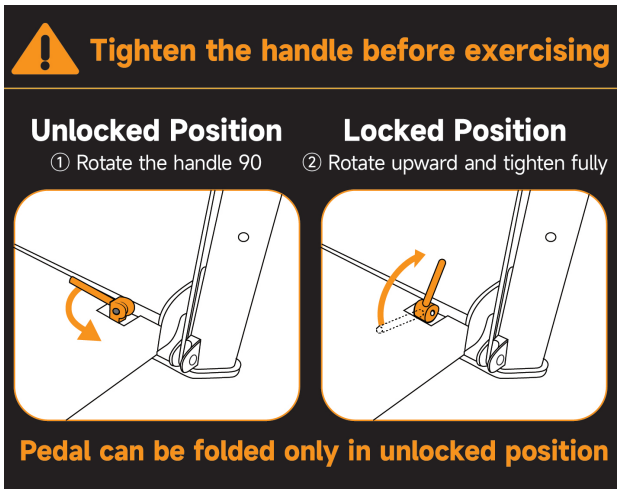
Product Information

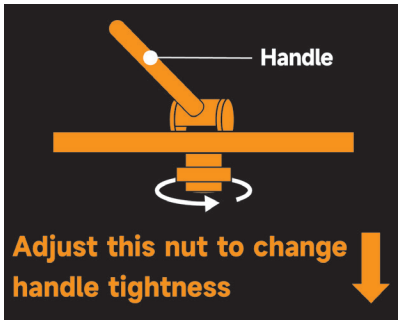


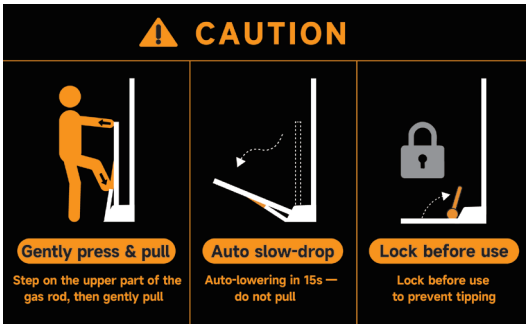
1. Pull-up Bar
2. Touch Screen
3. Adjustable Height (Pulley base)
4. Frame Structure
5. Slow-Descent Gas Spring
6. Power Switch
7. Footplate lock handle
8. Low-position Rope
9. Footplate
10. Folding Handle

SAFETY STICKERS

- Make sure they are always intact and fully readable.



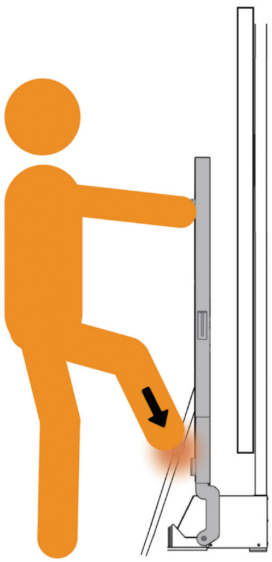


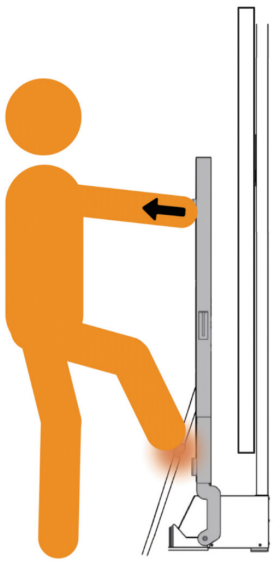


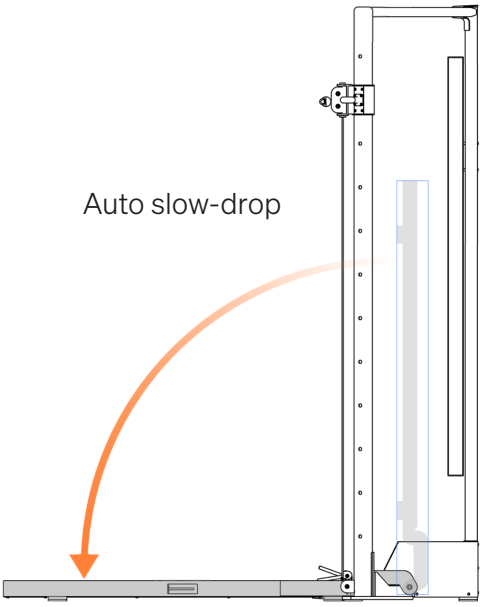
2. Operating Instructions

2.1 EQUIPMENT DEPLOYMENT

When using the equipment, ensure at least 5 × 7 feet of clear, open space around it. Place it on a clean, flat, and solid surface.







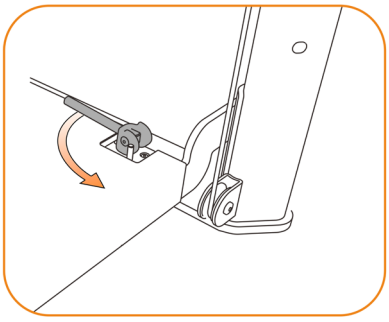
1. Gently step on the upper part of the slowdescent gas spring.

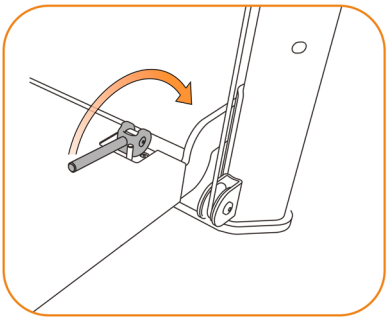
2. Gently pull with your hand at the same time to open the footplate.

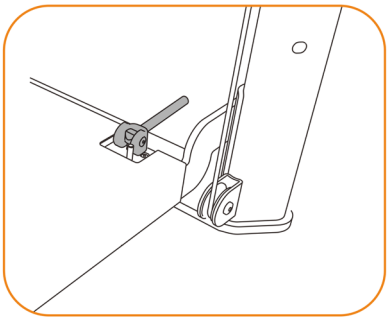
3. The footplate descends automatically in about 15 S. Do not pull it by hand to avoid tipping.

2.2 FOOTPLATE LOCKING

1. Rotate the handle 90°.
2. Rotate upward and tighten fully.
3. The illustration shows the locked state.



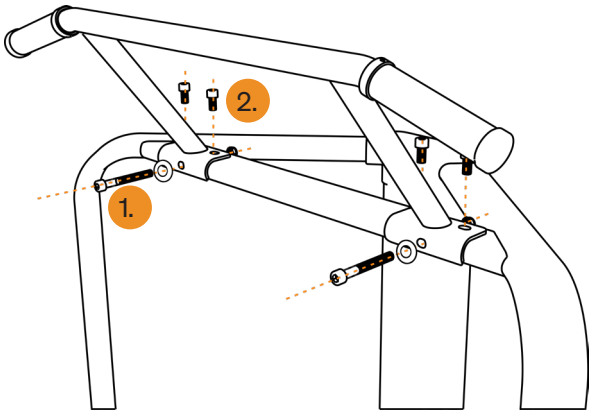




To unlock, simply operate in the reverse direction.

Tighten the handle before exercising. Footplate can be folded only in “unlocked position”.

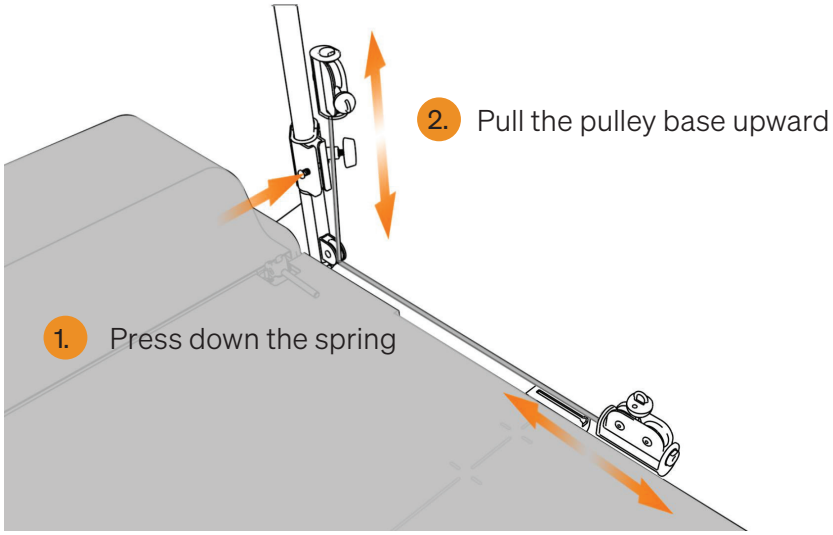
2.3 INSTALL THE PULL-UP BAR



3. Insert the pulley base into the slot on the footplate

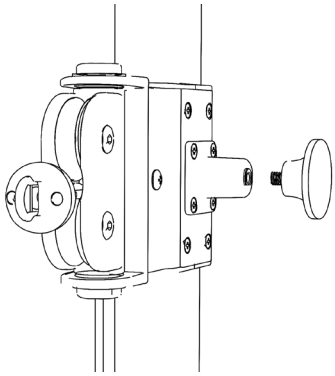
Attach the pull-up bar to the frame using two long screws (1) with nuts, followed by four short screws (2). Tighten all screws gradually and evenly.

2.4 MOVING PULLEY BASE



Before adjusting the pulley base, exit any training mode to avoid excessive tension on the cable.

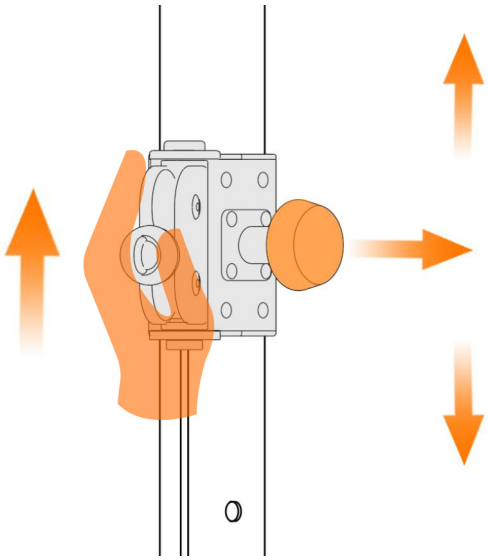
2.5 INSTALL THE KNOBS ON THE PULLEY BASE



3. Control

3.1 MOVING ADJUSTABLE HEIGHT

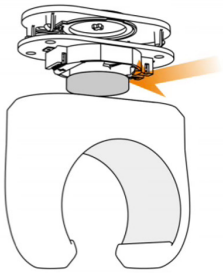
1. Use one hand to gently lift and support the pulley base.



2. With the other hand, pull out the locking pin.

For safety reasons, the locking pin cannot be removed unless the pulley base is lifted. This design prevents accidental release during training if someone nearby misuses the equipment.

3.2 WIRELESS SWITCH



1. The wireless switch controls resistance start/stop. After pairing with the device, click to start or stop resistance.
2. Long press the wireless switch to enter pairing mode. When the blue light flashes 5 times, pairing is successful and the switch is ready to use. To cancel pairing, long press again; when the red light flashes 5 times, pairing is canceled.
3. The wireless switch is powered by a button battery. When the battery is low, open the protective cover to replace it with a CR2032 battery.

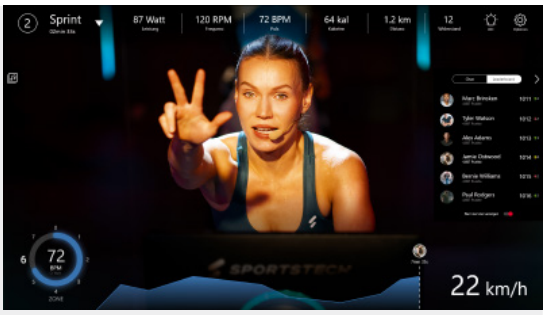
4. Connectivity and Operating Instructions

4.1 APP CONNECTION

SPORTSTECH LIVE APP

The Sportstech LIVE App offers you, among other things:

- Individual workouts with professional trainers
- Landscape and outdoor videos
- Determining training priorities
- Training data in real time
- Training history and metrics



- Compete with others in Competition Mode - collect trophies in Ranking
- Equipment-independent workouts e.g. for yoga
- Delicious and varied cooking recipes

...and much more!

Information here: *sportstech.link/app-download*

- **Under the following QR code, you will find operating options for the device via the app.**

sportstech.link/sGymPro_settings

4.2 OPERATION MODES

Standard mode
Boost muscle strength and endurance steadily,with uniform resistance in pull and retract.

Eccentric Mode
Build up muscles,improve control and intensify muscle stimulation during the retraction phase.

Isokinetic Mode
Enhance explosive power, reduce joint pressure, and the faster the pull, the greater the resistance.

Elastic Mode
Intensify peak stimulation, boost stability and control, the longer the pull, the greater the resistance.

4.3 STRETCHING FOR WARMING UP AND COOLING DOWN

- To begin your training session, do some stretching. Never overstretch your muscles.
- We recommend to perform each of the following excercises 10 times and to repeat the complete cycle up to five times. Then make your training according to your personal fitness level.
- After training, also do stretching excercises to properly cool down.

1

HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.

2

SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

3

SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.

4

QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

5

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

6

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

7

HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.

8

CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

5. Troubleshooting

Error	Possible Cause	Solution
Footplate doesn't retract	Handle on the pedal hasn't returned to initial position	Rotate the handle to its initial (horizontal) position (see Pedal Lock Diagram)
	The pulley base interferes with the footplate	Push the pulley base back onto the guide rail (Vertical post)
Footplate doesn't drop	Incorrect operation method	Refer to the Operating Instructions
Footplate handle is too tight or too loose	Tension nut under the pedal is over-tightened or too loose	Use the tension adjustment tool to turn the nut in the direction shown on the label until the handle feels properly tightened
Pulley base cannot be removed	Still in training mode, cable is under tension	Exit all training modes before removing the sliding wheel
Machine is hard to move	Incorrect handling method	When pushing, lean slightly toward the screen and lift with proper posture—higher angles make rolling easier
Machine shaking	Footplate lock handle is locked	Unlock the Footplate lock handle (see Pedal Lock Diagram)
	Uneven floor surface	Ensure the equipment is placed on a flat, stable surface. Slight tilting may affect wheel contact
Cable feels unstable or jerky during use	Irregular winding of the internal cable inside the product	Enter free training mode, then set the weight to the minimum. Fully extend the cable, then slowly retract it back to the starting position.
Feels unusually heavy during long use	Excessive pulling force	Use standard training modes and appropriate weights that match your level
	Poor posture or unstable core	Adjust to correct posture and keep core stable (see training videos)

6. Further Information and customer support

- If you have any questions, we will be happy to help you quickly and easily. Simply scan the QR code and get started.

sportstech.link/helpchat

SPORTSTECH

Discover the variety of products from our online store

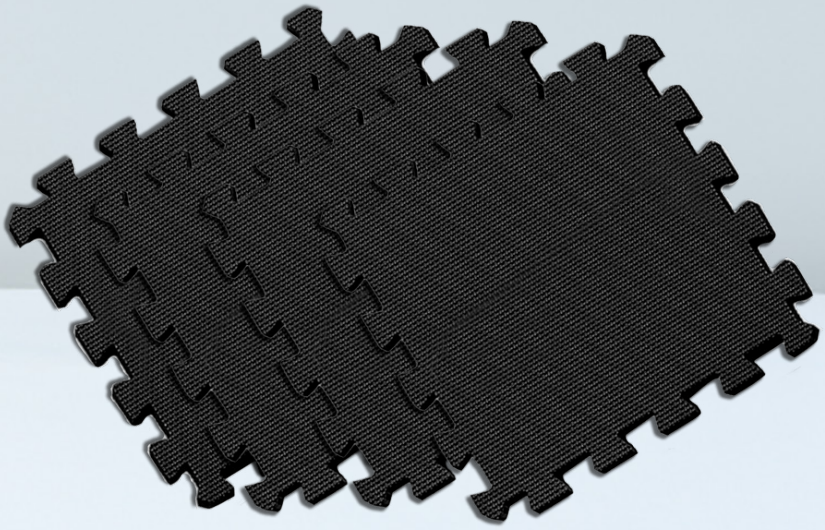
Visit us

www.sportstech.de

SPORTSTECH

Complete your workout

From smart helpers to perfect training support - discover what will take your workout to the next level.



and much more..

sportstech.link/equipment

7. Disposal

DEAR CUSTOMERS,

As an end user, you are legally obliged to collect waste electrical and electronic equipment and batteries as well as accumulators separately from municipal waste. We want to make this as easy as possible for you. Please note the information on this page and on the back.

Notes on EU directive 2012/19/EU - in Germany implemented in ElektroG (Law about electric and electronic devices); elsewhere implementation may differ)

We advise owners of electric and electronic equipment that waste electrical and electronic equipment must be collected separately from municipal waste in accordance with the applicable legal regulations. The symbol of a crossed-out garbage can, which is shown on waste electrical and electronic equipment, also indicates the obligation to collect this waste separately.

Notes on disposal and symbols for an electrical appliance based on EU Directive 2006/66/EU (in Germany in accordance with the Battery Act (BattG); elsewhere, implementation may differ)

Old batteries and accumulators must not be disposed of with household waste. As an end user, you are legally obliged to return used batteries. The symbol with the crossed-out garbage can means that you are not allowed to dispose of old batteries in the household waste.

Use the official collection points for this, such as the collection points of public waste disposal carriers. You can also return used batteries to retail outlets, provided they sell batteries. If the symbol Cd, Hg, or Pb is displayed under the symbol of the crossed-out garbage can, this is an indication that the battery contains either cadmium, mercury or lead. These are toxic heavy metals that not only pose significant risks to the environment but also to human health.

Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

Manual de Usuario

Querido cliente,

nos alegramos de que se haya decidido por uno de los equipos de la gama de SPORTSTECH. Con los equipos deportivos de SPORTSTECH disfrutará de una calidad óptima y de una tecnología de vanguardia.

Para exprimir al máximo el potencial de su equipo y para poder disfrutarlo durante muchos años, lea detenidamente estas instrucciones antes de ponerlo en marcha y de usarlo para entrenar. Utilice el equipo según se indica en el manual.

No nos hacemos responsables de daños ocasionados por un uso indebido.

ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

- **Asegúrese de que TODAS las personas que vayan a manejar este equipo lean y comprendan las instrucciones de uso. Conserve este manual cerca del equipo.**
- **Respete TODAS las indicaciones de seguridad descritas en este manual.**
- **No haga esfuerzos excesivos, ni deje que otros lo hagan, NUNCA cuando utilice el equipo.**

Contenidos

Contenido del paquete 33
Datos Técnicos 33
Video de desempaque 33
Despiece/Lista de piezas de recambio 33
Conformidad 34
1. Consejos de seguridad 34
2. Instrucciones de Uso 37
3. Control 39
4. Conectividad e instrucciones de uso 40
5. Resolución de problemas 42
6. Información adicional y servicio de atención al cliente 42
7. Desecho 45

Este manual representa el estado en la fecha de publicación.
Está sujeto a cambios sin previo aviso y a errores y omisiones.

Contenido del paquete

1	Manija x2	8	Mando a distancia de peso
2	Correa para el tobillo	9	Cinturón de peso
3	Cuerda para tríceps	10	Barra de fondos
4	Barra larga	11	Almohadilla para cuello
5	Esterilla protectora de suelo	12	Manual del producto
6	Cable de alimentación AC	13	Juego de herramientas
7	Anillo de fijación		

Datos Técnicos

Tamaño de pantalla	21,5 pulgadas
Resolución	1920 × 1080 px
Dimensiones (Al × An × Pr)	Sin barra de dominadas: 1960 × 905 × 1560 mm / Con barra de dominadas: 2180 × 905 × 1560 mm
Dimensiones plegadas (Al × An × Pr)	Sin barra de dominadas: 1960 × 905 × 440 mm / Con barra de dominadas: 2180 × 905 × 440 mm
Peso máximo del usuario	200 kg
Resistencia máxima	60 kg (unilateral), 120 kg (bilateral)
Potencia nominal	1500 W
Tensión y frecuencia de red:	100–240 V AC, 50–60 Hz
Potencia máxima de salida	máx. 1500 W, potencia nominal 550 W
Consumo en reposo	40 W
Banda de frecuencia Bluetooth	2.4 GHz
Wi-Fi	2.4G: 2.412–2.484 GHz / 5G: 5.180–5.825 GHz
Potencia máxima de transmisión radiada	16.75 dBm

Video de desempaque

- Escanee el código QR para ver nuestro vídeo de desembalaje. Le mostrará paso a paso cómo desembalar el producto y configurarlo correctamente.

sportstech.link/sGymPro_assembly

Despiece/Lista de piezas de recambio

- Utilice el plano y la lista para identificar la pieza de repuesto necesaria y anote el número.
- Póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente por correo electrónico o por teléfono e indique el número de la pieza de repuesto. Encontrará los datos de contacto en la contraportada del manual o en nuestra página web
- Aclare todos los pasos posteriores con nuestro personal.

En el siguiente enlace encontrará el despiece y la lista de piezas de repuesto:
sportstech.link/sGymPro_spareparts

Conformidad

- La declaración de conformidad figura en la penúltima página de este manual de instrucciones.

https://sportstech.link/sGym-Pro_conformity

1. Consejos de seguridad

ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

- **Lea todas las instrucciones y notas de seguridad antes de utilizar el aparato. Sígalas cuidadosamente.**
- **¡Peligro de daños a la salud o incluso de muerte debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo.**
- **El dispositivo no es adecuado para usos médicos y aplicaciones de alta precisión.**
- **Aplique también el sentido común para prevenir riesgos.**

PRECAUCIONES RELACIONADAS CON EL USUARIO

- Use calzado y ropa deportiva adecuados al utilizar este equipo. Realice ejercicios de calentamiento apropiados antes de comenzar.
- Las personas mayores de 65 años, embarazadas o en período de lactancia, o que se hayan sometido a una cirugía en los últimos 6 meses, no deben usar la Force Station.
- Evite el consumo de alcohol o estimulantes prohibidos antes y después de usar la estación de fuerza.
- No consuma alcohol ni estimulantes prohibidos antes o después de usar la Force Station.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados de la estación de fuerza para evitar accidentes.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados de la Force Station para evitar accidentes.
- Los menores deben estar supervisados por un adulto y no deben utilizar el equipo solos. El equipo también puede ser utilizado por niños a partir de 8 años, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas y por usuarios sin experiencia, siempre que reciban la debida supervisión o instrucciones sobre el uso seguro y comprendan los riesgos implicados.
- Si tiene el cabello largo, recójalo para evitar que se enrede en el equipo.
- Durante el invierno, mantenga una humedad adecuada para evitar la electricidad estática, que puede interferir con el funcionamiento o causar daños. Evite usar ropa sintética que genere estática.
- Si siente molestias o síntomas inusuales mientras usa la Force Station, deje de hacer ejercicio y consulte a un médico de inmediato.

PRECAUCIONES SOBRE EL EQUIPO Y EL ENTORNO DE USO

- Este producto es un equipo de ejercicio para uso en interiores. No lo utilice al aire libre.
- Mantenga el producto alejado del agua, el calor y materiales inflamables o explosivos.
- No desmonte ni modifique el producto, ya que puede generar riesgos de seguridad.
- No derrame líquidos ni coloque objetos sobre el equipo.
- No inserte los dedos ni objetos en las ranuras de la máquina.
- No toque el cable de alimentación, el enchufe o el interruptor con las manos mojadas.
- No utilice cables o enchufes dañados o mojados. Contacte con el servicio postventa o un técnico calificado para su reemplazo.
- Apague el equipo y desconéctelo después de usarlo.

- Desconecte la máquina antes de limpiarla. Use un paño limpio, suave y que no gotee
- Este producto es solo para uso doméstico. No lo utilice en entornos comerciales como gimnasios.
- Use solo el cable de alimentación original. No utilice otros cables. Asegúrese de que el enchufe tenga toma de tierra y no conecte otros dispositivos en el mismo enchufe.
- Si el cable de alimentación está dañado, reemplácelo a través del fabricante o un servicio técnico autorizado.
- Manténgase siempre dentro del área de entrenamiento designada. Mantenga el centro de gravedad dentro del equipo para evitar caídas.
- No utilice nunca un enchufe sin conexión a tierra, con cortocircuito o con fugas eléctricas. Esto puede causar una descarga eléctrica.

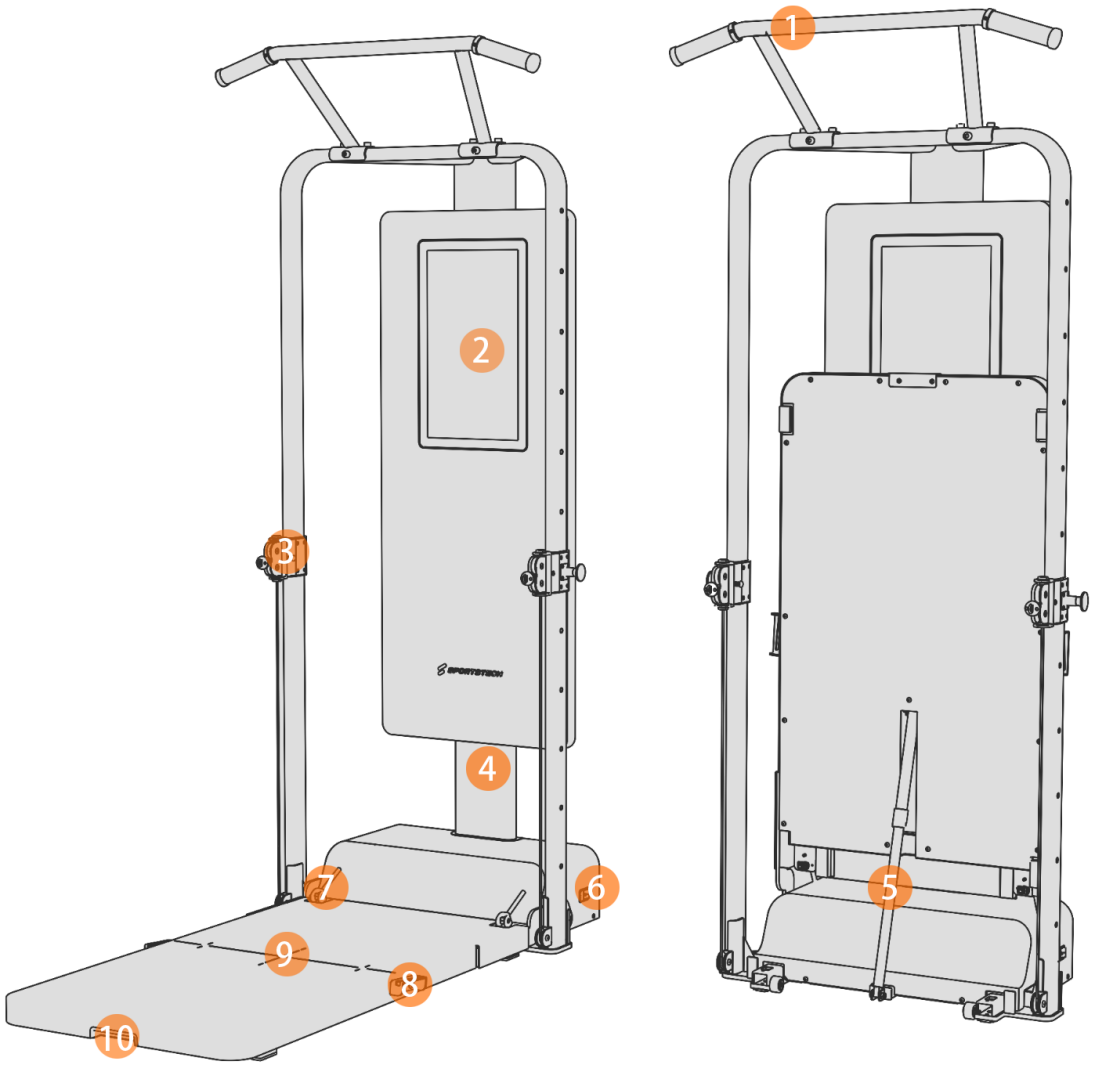
INSTRUCCIONES ADICIONALES DE SEGURIDAD Y REQUISITOS DE MANTENIMIENTO

- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deberán ser realizados por niños sin supervisión.
- El nivel de seguridad del equipo solo puede garantizarse si se revisa periódicamente para detectar daños y desgaste (p. ej., cuerdas, poleas, puntos de conexión).
- Los componentes defectuosos deben sustituirse de inmediato y/o el equipo debe dejar de usarse hasta su reparación.
- Se debe prestar especial atención a los componentes más susceptibles de desgaste.
- Dirección del servicio de atención al cliente: [Insertar dirección del servicio de atención al cliente]
- Dirección completa del fabricante o importador: [Insertar dirección]
- La zona de seguridad libre deberá ser al menos 0,6 m mayor que el área de entrenamiento en todas las direcciones desde las que se accede al equipo. Esta zona también debe incluir un espacio para el desmontaje de emergencia. Cuando los equipos estén colocados uno al lado del otro, el valor del área libre puede compartirse. El área libre y el área de entrenamiento deberán ilustrarse en una figura esquemática.
- El equipo independiente debe instalarse sobre una superficie estable y nivelada.

PRECAUCIÓN

- ¡Nunca levante la barra de dominadas con el pedal plegado!
- No utilice la barra de dominadas si el pedal no está bloqueado.
- No realice ejercicios en la estación si el pedal no está correctamente bloqueado.
- Antes de bajar el pedal, asegúrese de que el suelo esté nivelado y libre de obstáculos.
- No empuje ni tire del pedal con fuerza externa al bajarlo, para evitar que el equipo se vuelque.
- ¡Prohibido que los niños escalen o jueguen en el equipo!

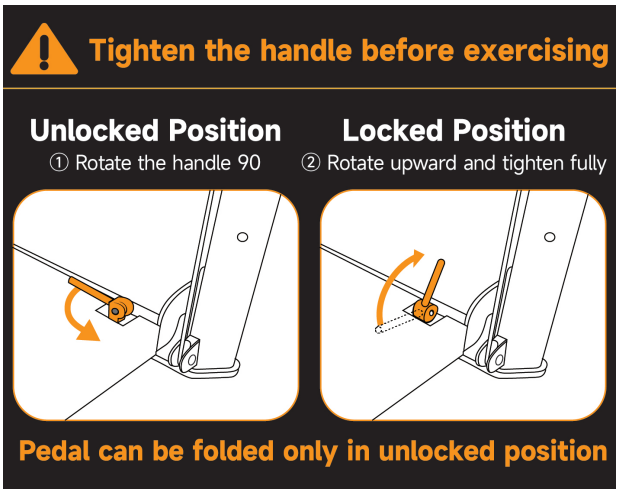
Información del Producto

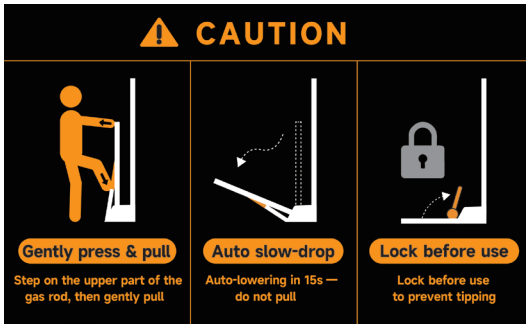


1. Barra de dominadas
2. Pantalla táctil
3. Altura ajustable (base de polea)
4. Estructura del bastidor
5. Resorte de gas de descenso lento
6. Interruptor de encendido
7. Manija de bloqueo de la base
8. Cuerda en posición baja
9. Plataforma de pie
10. Manija de plegado

PEGATINAS DE SEGURIDAD

- Asegúrese de que estén siempre intactas y completamente legibles.

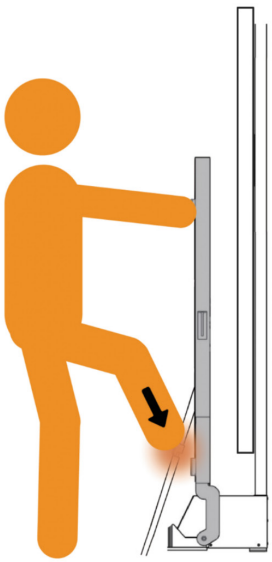


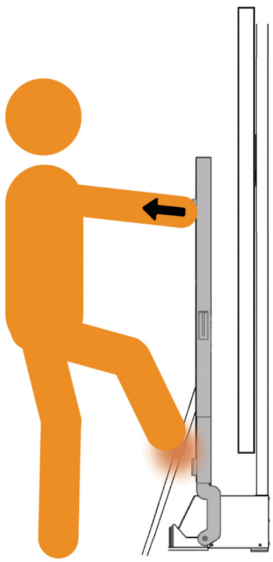


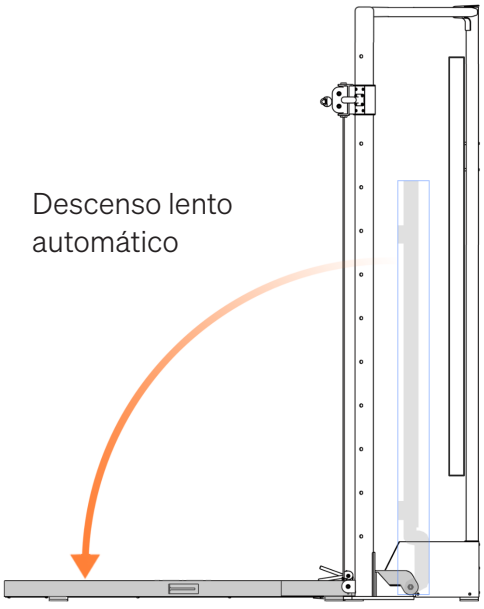
2. Instrucciones de Uso

2.1 DESPLIEGUE DEL EQUIPO

Al utilizar el equipo, asegúrese de tener al menos 1,5 × 2,1 metros (5 × 7 pies) de espacio libre alrededor. Colóquelo sobre una superficie limpia, plana y sólida..







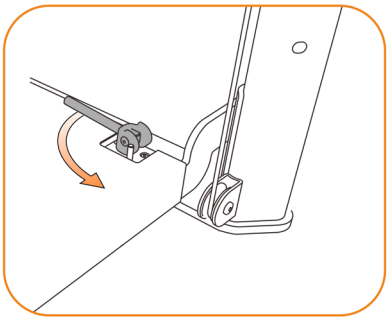
1. Pise suavemente la parte superior del resorte de gas de descenso lento.

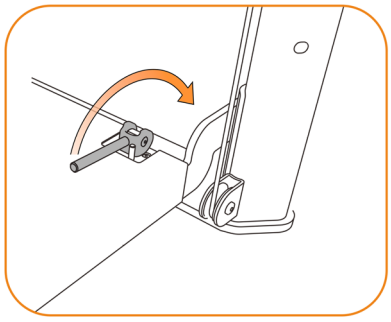
2. Tire suavemente con la mano al mismo tiempo para abrir el pedal.

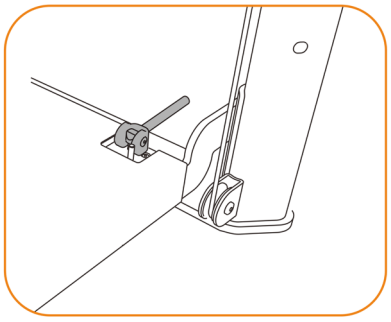
3. La base desciende automáticamente en unos 15 segundos. No la tire con la mano para evitar que el equipo se vuelque.

2.2 BLOQUEO DEL PEDAL

1. Gire la manija 90°.
2. Gírela hacia arriba y apriete completamente.
3. La ilustración muestra el estado bloqueado.



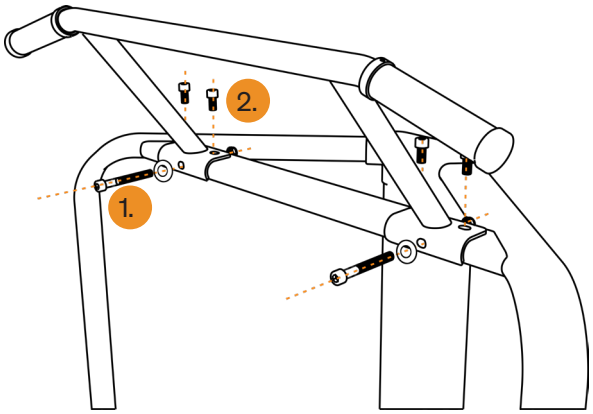




Para desbloquear, simplemente haga el proceso en sentido inverso.

APRIETE LA MANIJA ANTES DE HACER EJERCICIO. LA BASE SOLO SE PUEDE PLEGAR EN POSICIÓN “DESBLOQUEADA”.

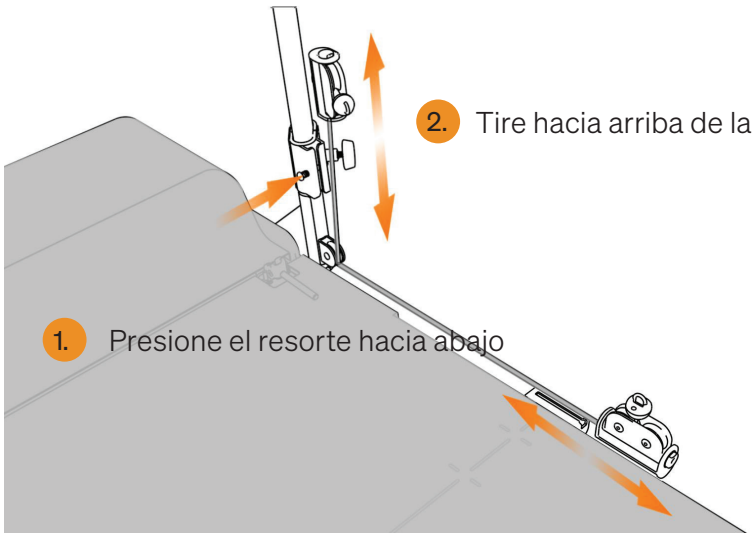
2.3 INSTALAR LA BARRA DE DOMINADAS



3. Inserte la base de polea en la ranura de la base.

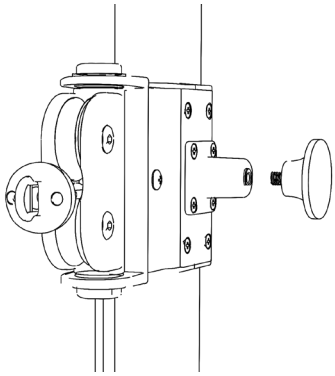
Fije la barra de dominadas al bastidor usando dos tornillos largos (1) con tuercas, seguidos de cuatro tornillos cortos (2). Apriete todos los tornillos gradualmente y de manera uniforme.

2.4 MOVER LA BASE DE LA POLEA



Antes de ajustar la base de la polea, salga de cualquier modo de entrenamiento para evitar tensión excesiva en el cable.

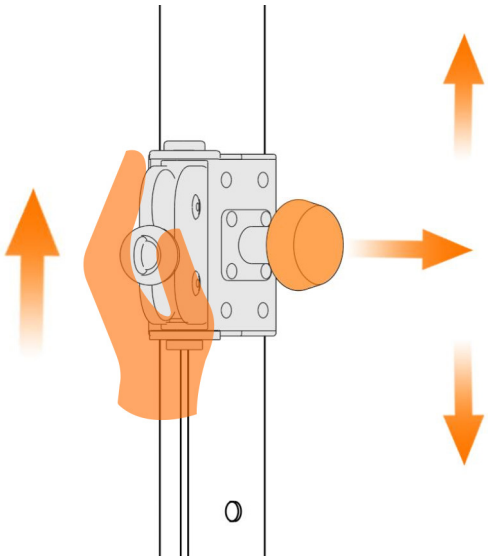
2.5 INSTALAR LAS PERILLAS EN LA BASE DE LA POLEA



3. Control

3.1 AJUSTAR LA ALTURA

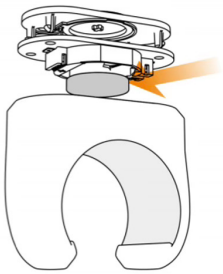
1. Use una mano para levantar y sostener suavemente la base de la polea.



2. Con la otra mano, saque el pasador de bloqueo.

Por razones de seguridad, el pasador de bloqueo no se puede quitar a menos que la base de la polea esté levantada. Este diseño evita liberaciones accidentales si alguien cercano usa mal el equipo.

3.2 INTERRUPTOR INALÁMBRICO

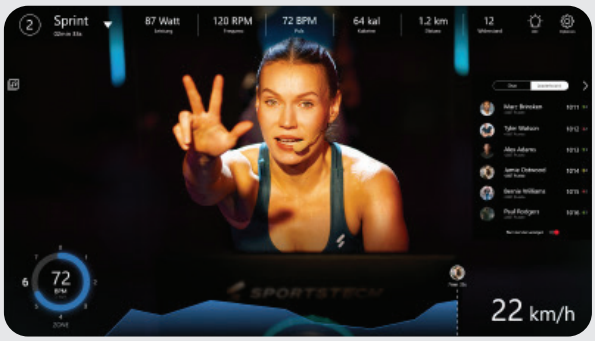


1. El interruptor inalámbrico controla el inicio/detención de la resistencia. Después de emparejar con el dispositivo, haga clic para iniciar o detener la resistencia.
2. Mantenga presionado el interruptor inalámbrico para entrar en modo de emparejamiento. Cuando la luz azul parpadea 5 veces, el emparejamiento se ha realizado con éxito. Para cancelar, mantenga presionado nuevamente; cuando la luz roja parpadea 5 veces, el emparejamiento se cancela.
3. El interruptor inalámbrico funciona con una pila de botón. Cuando la batería está baja, abra la tapa protectora y reemplácela por una CR2032..

4. Conectividad e instrucciones de uso

4.1 CONEXIÓN DE LA APP

SPORTSTECH LIVE APP



La aplicación SPORTSTECH LIVE te ofrece, entre otras cosas:

- Entrenamientos individuales con entrenadores profesionales *n
- Vídeos de paisajes y aire libre
- Establecer prioridades de entrenamiento
- Datos de entrenamiento en tiempo real
- Historial y métricas de entrenamiento
- Competir con otros en el modo Competition: consigue trofeos en el ranking
- Entrenamientos sin usar dispositivos como, por ejemplo, yoga
- Recetas de cocina sabrosas y variadas
- ... y mucho más.

Consigue más información aquí:
https://sportstech.link/app-download

- **Bajo el siguiente código QR encontrarás las opciones de configuración del dispositivo a través de la app.**

sportstech.link/sGymPro_settings

4.2 MODOS DE OPERACIÓN

Modo estándar
Aumenta la fuerza muscular y la resistencia de forma constante, con resistencia uniforme al tirar y retraer.

Modo Excéntrico
Desarrolla los músculos, mejora el control e intensifica la estimulación muscular durante la fase de retracción.

Modo Isocinético
Mejora la potencia explosiva, reduce la presión en las articulaciones; cuanto más rápido tires, mayor será la resistencia.

Modo Elástico
Intensifica la estimulación máxima, mejora la estabilidad y el control: cuanto más largo el tirón, mayor la resistencia.

4.3 ESTIRAMIENTOS PARA CALENTAR Y ENFRIAR

- Realice estos estiramientos para comenzar con su entrenamiento. Nunca estires demasiado los músculos.
- Le recomendamos que haga 10 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios y el bloque completo hasta 5 veces.
- A continuación, planifique el entrenamiento de acuerdo con su nivel de condición física personal. Después del entrenamiento, realice también ejercicios de estiramiento para enfriar adecuadamente.

1

GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia tras por un segundo, estirando su barbilla hacia el techo y dejando su boca abierta. Gire su cabeza hacia la izquierda por un segundo, luego deje caer su cabeza hacia su pecho por un segundo.

2

LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro hacia su oreja por un segundo. Luego levante su hombro izquierdo por un segundo a medida que baja su hombro derecho.

3

ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra sus brazos hacia un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance su brazo derecho hacia el techo tanto como pueda durante un segundo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

4

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano hacia la pared para equilibrarse, mueva su otra mano hacia atrás y levante su pie derecho. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Aguante durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

5

ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

Siéntese con las suelas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje sus rodillas suavemente hacia el suelo. Aguante durante 15 segundos.

6

DEDOS DE LOS PIES

Inclínese lentamente hacia su cintura , dejando su espalda y brazos relajados a medida que se estira hacia los dedos de sus pies. Llegue los más lejos que pueda y aguante durante 15 segundos.

7

ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Descanse la suela de su pie izquierdo hacia su muslo interior derecho. Estírese hacia los dedos de su pie derecho tanto como pueda. Aguante durante 15 segundos. Relaje y repita con la pierna izquierda.

8

ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/ TENDÓN DE AQUILES

Apóyese hacia una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobe el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante 15 segundos.

5. Resolución de problemas

Error	Posible causa	Solución
El pedal no se retrae	La manija del pedal no ha vuelto a su posición inicial	Gire la manija a su posición inicial (horizontal) (ver Diagrama de Bloqueo del Pedal)
	La base de la polea interfiere con la base del pedal	Empuje la base de la polea hacia atrás en el riel guía (poste vertical)
El pedal no baja	Método de operación incorrecto	Consulte las instrucciones de uso
El mango del pedal está muy flojo o muy apretado	La tuerca de tensión debajo del pedal está demasiado apretada o floja	Use la herramienta de ajuste de tensión para girar la tuerca en la dirección indicada en la etiqueta hasta que el mango quede bien ajustado
No se puede quitar la base de la polea	El modo de entrenamiento sigue activo, el cable está en tensión	Salga de todos los modos de entrenamiento antes de quitar la polea deslizante
La máquina es difícil de mover	Método de manejo incorrecto	Al empujar, inclínese ligeramente hacia la pantalla y levante con una postura adecuada — los ángulos más altos facilitan el movimiento
La máquina se tambalea	La manija de bloqueo del pedal está bloqueada	Desbloquee la manija de bloqueo del pedal (ver Diagrama de Bloqueo del Pedal)
	Superficie del piso irregular	Asegúrese de colocar el equipo sobre una superficie plana y estable. Una ligera inclinación puede afectar el contacto de las ruedas
El cable se siente inestable o a tirones durante el uso	Enrollado irregular del cable interno	Ingrese al modo de entrenamiento libre, luego establezca el peso al mínimo. Extienda completamente el cable y luego retráigalo lentamente
Se siente inusualmente pesado durante el uso prolongado	Fuerza de tracción excesiva	Use los modos de entrenamiento estándar y pesos apropiados para su nivel
	Mala postura o core inestable	Corrija su postura y mantenga el core estable (ver videos de entrenamiento)

6. Información adicional y servicio de atención al cliente

- Si tiene alguna pregunta, estaremos encantados de ayudarle de forma rápida y sencilla. Solo tiene que escanear el código QR y empezar.

sportstech.link/helpchat

SPORTSTECH

Descubra la variedad de productos de nuestra tienda en línea

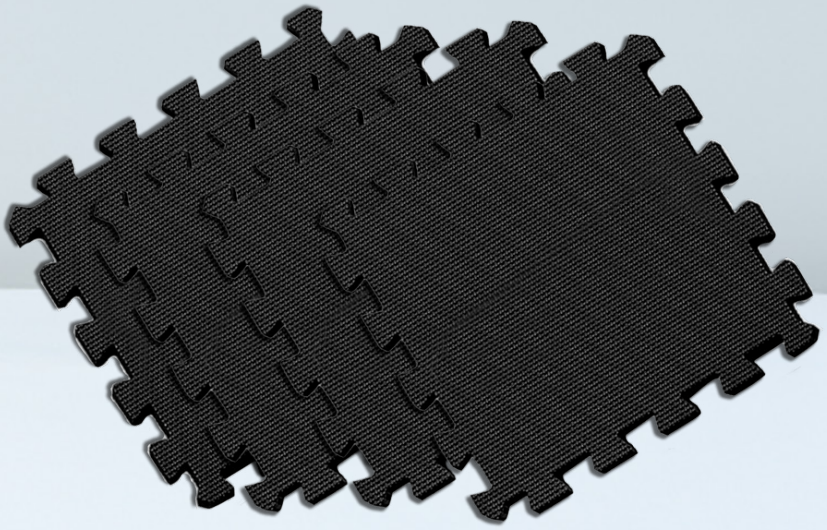
Visitanos

www.sportstech.de

SPORTSTECH

Completa tu entrenamiento

Desde ayudantes inteligentes hasta el soporte de entrenamiento perfecto: descubra lo que llevará su entrenamiento al siguiente nivel.



y mucho más...

sportstech.link/equipment

7. Desecho

Querido cliente, querida clienta:

Como usuario final, tiene la obligación legal de eliminar los residuos de los equipos eléctricos y electrónicos y baterías, así como los acumuladores, por separado de los residuos municipales. Queremos hacérselo lo más fácil posible. Tenga en cuenta la información de esta página y del reverso.

Información sobre la Directiva de la UE 2012/19/UE (aplicada en Alemania en la Ley de aparatos eléctricos y electrónicos (ElektroG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares)

Aconsejamos a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos que los desechen por separado de los residuos municipales de acuerdo con la normativa legal aplicable. El símbolo de un cubo de basura tachado, que se muestra en los aparatos eléctricos y electrónicos de desecho, también indica la obligación recogerlos por separado.

B. Información sobre la eliminación y los símbolos de un aparato eléctrico basada en la Directiva de la UE 2006/66/UE (en Alemania de acuerdo con la Ley de baterías (BattG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares).

Las pilas y los acumuladores viejos no deben desecharse con la basura doméstica. Como usuario final, está legalmente obligado a devolver las baterías usadas. El símbolo del cubo de basura tachado significa que no puede desechar las baterías viejas en la basura doméstica.

Utilice los puntos de recogida oficiales, por ejemplo los lugares de recogida de los organismos públicos destinados a ello. También puede devolver las baterías usadas a los puntos de venta, siempre que vendan baterías. Si se muestra el símbolo Cd, Hg o Pb debajo del dibujo del cubo de basura tachado, se indica que la batería contiene cadmio, mercurio o plomo. Se trata de metales pesados tóxicos que no solo plantean riesgos importantes para el medioambiente sino también para la salud humana.

Recycling loop

El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de embalaje de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recogida y retorno de residuos de su comunidad.

Manuel

Chère clientèle,

nous sommes heureux que vous ayez choisi un appareil de la gamme SPORTSTECH. Avec les équipements sportifs de SPORTSTECH, vous bénéficiez de la meilleure des qualités et de la technologie la plus récente.

Afin d'exploiter pleinement le potentiel de votre appareil et d'en profiter pendant de nombreuses années, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant la mise en service et avant le début de l'entraînement. Utilisez l'appareil conformément aux instructions du mode d'emploi.

Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme.

AVERTISSEMENT ! Danger en cas d'utilisation inappropriée!

- **Assurez-vous que TOUTES les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel à proximité de l'appareil.**
- **Respectez TOUS les conseils de sécurité de ce manuel.**
- **Ne faites JAMAIS d'efforts excessifs pour vous-même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.**

Contents

Contenu de la livraison 47
Données Techniques 47
Déballagevidéo 47
Vue éclatée/ liste des pièces détachées 47
Conformité 48
1. Consignes de sécurité importantes 48
2. Instructions d'Utilisation 51
3. Contrôle 53
4. Connectivité et instructions d'utilisation 54
5. Dépannage 56
6. Informations complémentaires et service client 56
7. Mise au rebut 59

Ce manuel représente la situation à la date de publication.
Il est susceptible d'être modifié sans préavis et de contenir des erreurs ou des omissions.

Contenu de la livraison

1	Poignée x2	8	Télécommande de charge
2	Sangle de cheville	9	Ceinture lestée
3	Corde à triceps	10	Barre à dips
4	Barre longue	11	Coussin de cou
5	Tapis de protection au sol	12	Manuel du produit
6	Câble d'alimentation CA	13	Trousse à outils
7	Anneau d'attache		

Données Techniques

Taille de l'écran	21,5 pouces
Résolution	1920 × 1080 px
Dimensions (H × L × P)	Sans barre de traction : 1960 × 905 × 1560 mm / Avec barre de traction : 2180 × 905 × 1560 mm
Dimensions pliées (H × L × P)	Sans barre de traction : 1960 × 905 × 440 mm / Avec barre de traction : 2180 × 905 × 440 mm
Poids maximal de l'utilisateur	200 kg
Résistance maximale	60 kg (unilatéral), 120 kg (bilatéral)
Puissance nominale	1500 W
Tension et fréquence secteur :	100–240 V AC, 50–60 Hz
Puissance de sortie maximale	max. 1500 W, puissance nominale 550 W
Consommation à vide	40 W
Bande de fréquence Bluetooth	2.4 GHz
Wi-Fi	2.4G: 2.412–2.484 GHz / 5G: 5.180–5.825 GHz
Puissance d'émission maximale rayonnée	16.75 dBm

Déballagevidéo

- Scannez le code QR pour regarder notre vidéo de déballage. Elle vous montre étape par étape comment déballer votre produit et l'installer correctement.

sportstech.link/sGymPro_assembly

Vue éclatée/ liste des pièces détachées

- Utilisez le dessin et la liste pour identifier la pièce détachée requise et notez-en le numéro.
- Contactez notre service clientèle par e-mail ou par téléphone en mentionnant le numéro de la pièce détachée. Vous trouverez les coordonnées au dos du manuel ou sur notre site web.
- Clarifiez toutes les étapes ultérieures avec notre personnel.

Sous le lien suivant, vous trouverez la vue éclatée et la liste des pièces détachées:
sportstech.link/sGymPro_spareparts

Conformité

- La déclaration de conformité se trouve à l'avant-dernière page de ce mode d'emploi.

https://sportstech.link/sGym-Pro_conformity

1. Consignes de sécurité importantes

AVERTISSEMENT ! Danger lié à une utilisation inappropriée !

- **Lisez toutes les instructions et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'appareil. Suivez-les attentivement.**
- **Risque d'atteinte à la santé, voire de mort, en cas d'entraînement inapproprié ou excessif !**
- **L'appareil ne convient pas à des usages médicaux ou à des applications nécessitant une grande précision.**
- **Faites également preuve de bon sens pour prévenir les risques.**

PRÉCAUTIONS LIÉES À L'UTILISATEUR

- Portez des chaussures de sport et des vêtements appropriés lors de l'utilisation de cet appareil. Effectuez des exercices d'échauffement adéquats au préalable.
- Les personnes de plus de 65 ans, les femmes enceintes ou allaitantes, ou celles ayant subi une intervention chirurgicale au cours des 6 derniers mois ne doivent pas utiliser la Force Station. Toute personne souffrant de maladies cardiaques, d'hypertension, d'asthme ou d'affections limitant l'exercice physique doit consulter un médecin avant utilisation.
- Évitez la consommation d'alcool ou de stimulants interdits avant ou après l'utilisation de la station de musculation.
- La fatigue, une mauvaise utilisation ou un effort excessif peuvent provoquer des blessures. Évaluez votre condition physique avant de faire de l'exercice, et adaptez vos mouvements, l'intensité et la durée en conséquence.
- Gardez les enfants et les animaux éloignés de la station pour éviter tout accident.
- Les mineurs doivent être surveillés par un adulte et ne doivent pas utiliser l'appareil seuls. L'appareil peut également être utilisé par des enfants à partir de 8 ans, par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ainsi que par des utilisateurs inexpérimentés, à condition qu'ils aient reçu une supervision ou des instructions appropriées concernant l'utilisation en toute sécurité de l'appareil et qu'ils comprennent les dangers encourus.
- Si vous avez les cheveux longs, attachez-les pour éviter qu'ils ne se prennent dans l'appareil.
- En hiver, maintenez un taux d'humidité adéquat pour éviter l'électricité statique, qui pourrait interférer avec l'appareil ou l'endommager. Évitez les vêtements synthétiques générateurs d'électricité statique.
- Si vous ressentez une gêne ou des symptômes inhabituels pendant l'utilisation de la Force Station, arrêtez immédiatement et consultez un médecin.

PRÉCAUTIONS CONCERNANT L'ÉQUIPEMENT ET L'ENVIRONNEMENT D'UTILISATION

- Ce produit est un équipement d'exercice à usage intérieur. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
- Tenez le produit éloigné de l'eau, de la chaleur et des matières inflammables ou explosives.
- Ne démontez ni ne modifiez le produit, cela pourrait présenter des risques pour la sécurité.
- Ne renversez pas de liquides et ne placez pas d'objets étrangers sur l'équipement.
- N'insérez pas vos doigts ni d'objets dans les ouvertures de la machine.
- Ne touchez pas le cordon, la prise ou l'interrupteur avec les mains mouillées.

- N’utilisez pas de cordons ou de prises endommagés ou humides. Contactez le service après-vente ou un technicien agréé pour les remplacer.
- Éteignez et débranchez l’appareil après utilisation.
- Débranchez l’équipement avant de le nettoyer. Utilisez un chiffon doux, propre et non dégoulinant.
- Ce produit est destiné uniquement à un usage domestique. Ne l’utilisez pas dans des environnements commerciaux comme les salles de sport.
- Utilisez uniquement le cordon d’alimentation d’origine. N’utilisez pas d’autres câbles. Assurez-vous que la prise est mise à la terre, et évitez de connecter d’autres appareils au même circuit.
- Si le cordon d’alimentation est endommagé, remplacez-le via le fabricant ou un prestataire agréé.
- Restez toujours dans la zone d’entraînement prévue. Gardez votre centre de gravité à l’intérieur de l’appareil pour éviter tout basculement.
- N’utilisez jamais de prise mal mise à la terre, en court-circuit ou présentant une fuite de courant, car cela peut entraîner une électrocution.

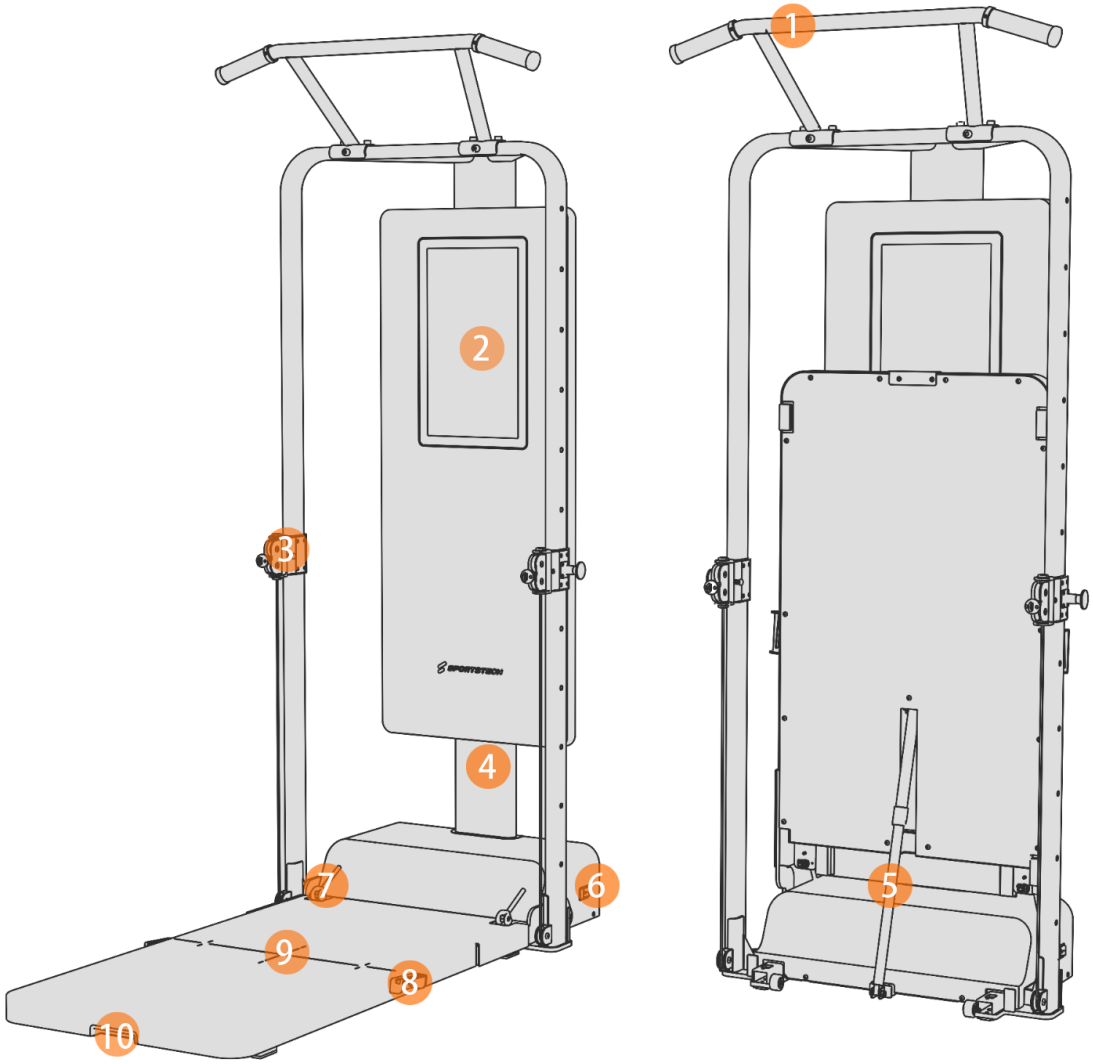
CONSIGNES DE SÉCURITÉ SUPPLÉMENTAIRES ET EXIGENCES DE MAINTENANCE

- Le nettoyage et l’entretien par l’utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Le niveau de sécurité de l’appareil ne peut être garanti que s’il est régulièrement contrôlé pour détecter les dommages et l’usure (par ex. cordes, poulies, points de connexion).
- Les composants défectueux doivent être remplacés immédiatement et/ou l’appareil doit être mis hors service jusqu’à sa réparation.
- Une attention particulière doit être portée aux composants les plus sujets à l’usure.
- Adresse du service clientèle : [Insérer l’adresse du service clientèle]
- Adresse complète du fabricant ou de l’importateur : [Insérer l’adresse]
- La zone de sécurité libre doit être au moins 0,6 m plus grande que la zone d’entraînement dans toutes les directions d’accès à l’appareil. Cette zone doit également inclure un espace pour la descente d’urgence. Lorsque plusieurs appareils sont placés côte à côte, la valeur de la zone libre peut être partagée. La zone libre et la zone d’entraînement doivent être illustrées dans un schéma dédié.
- Les appareils autoportants doivent être installés sur une surface stable et plane.

ATTENTION

- Ne tirez jamais sur la barre de traction lorsque la pédale est repliée !
- N’utilisez pas la barre de traction si la pédale n’est pas verrouillée.
- Ne faites pas d’exercices sur la station si la pédale n’est pas correctement verrouillée.
- Avant d’abaisser la pédale, assurez-vous que le sol soit plat et dégagé.
- Ne poussez ni ne tirez la pédale avec force lors de l’abaissement afin d’éviter tout basculement.
- Interdiction aux enfants de grimper ou de jouer sur l’équipement !

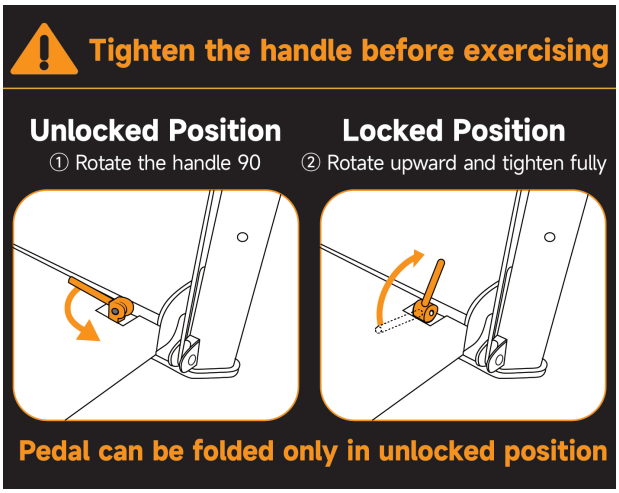
Informations sur le Produit

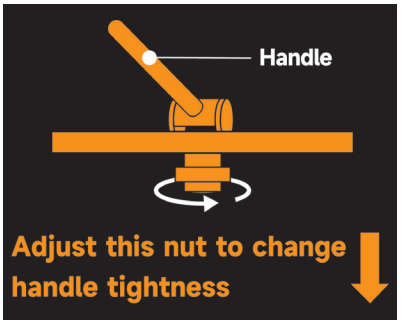


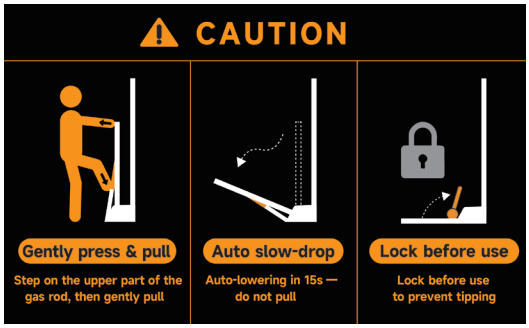
1. Barre de traction
2. Écran tactile
3. Hauteur réglable (base de poulie)
4. Structure du cadre
5. Vérin à gaz à descente lente
6. Interrupteur d'alimentation
7. Poignée de verrouillage de la plaque de pied
8. Corde en position basse
9. Plaque de pied
10. Poignée de pliage

AUTOCOLLANTS DE SÉCURITÉ

- Assurez-vous qu'ils restent toujours intacts et parfaitement lisibles.





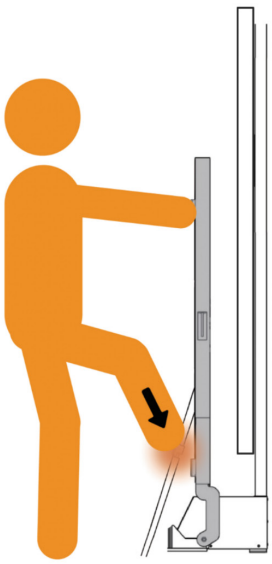


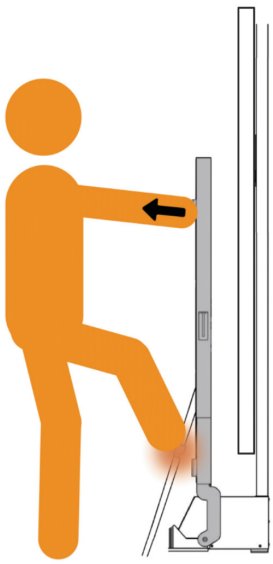
2. Instructions d'Utilisation

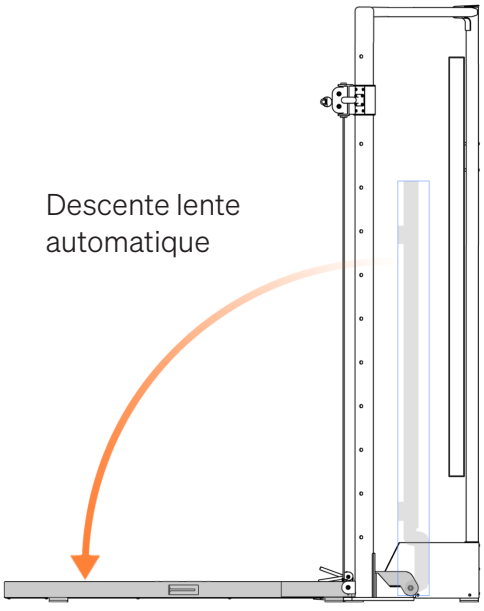
2.1 DÉPLOIEMENT DE L'ÉQUIPEMENT

Lors de l'utilisation, assurez-vous d'avoir au moins 1,5 × 2,1 mètres (5 × 7 pieds) d'espace libre autour de l'appareil.

Placez-le sur une surface propre, plane et solide.



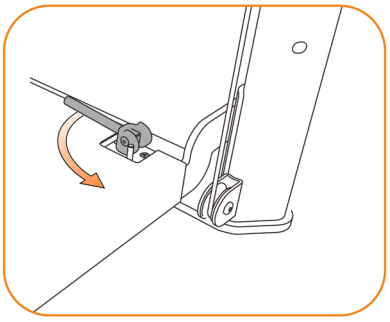


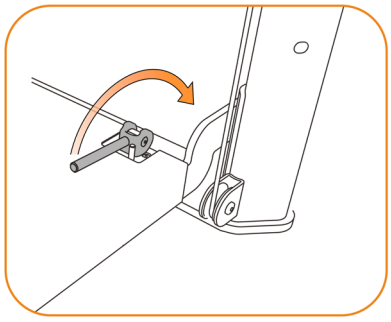


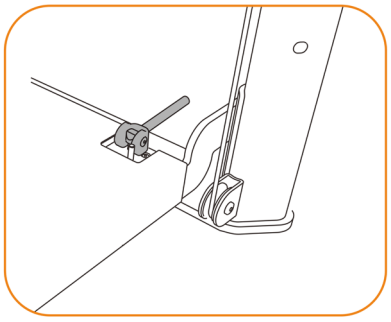
1. Appuyezdoucementsurla partie supérieure du vérin à gaz à descente lente.
2. Tirez doucement avec la main pour ouvrir la pédale.
3. La plaque de pied descend automatiquement en environ 15 secondes. Ne la tirez pas manuellement pour éviter tout basculement.

2.2 VERROUILLAGE DE LA PÉDALE

1. Tournez la poignée à 90°.
2. Soulevez-la et serrez complètement.
3. L'illustration montre l'état verrouillé.



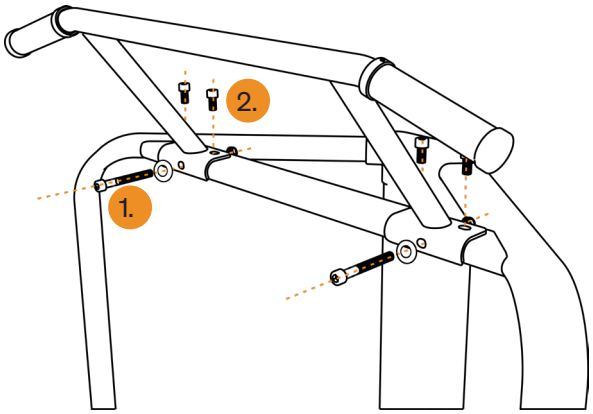




Pour déverrouiller, effectuez simplement l'opération en sens inverse.

SERREZ LA POIGNÉE AVANT L'ENTRAÎNEMENT. LA PLAQUE DE PIED NE PEUT ÊTRE PLIÉE QU'EN POSITION "DÉVERROUILLÉE".

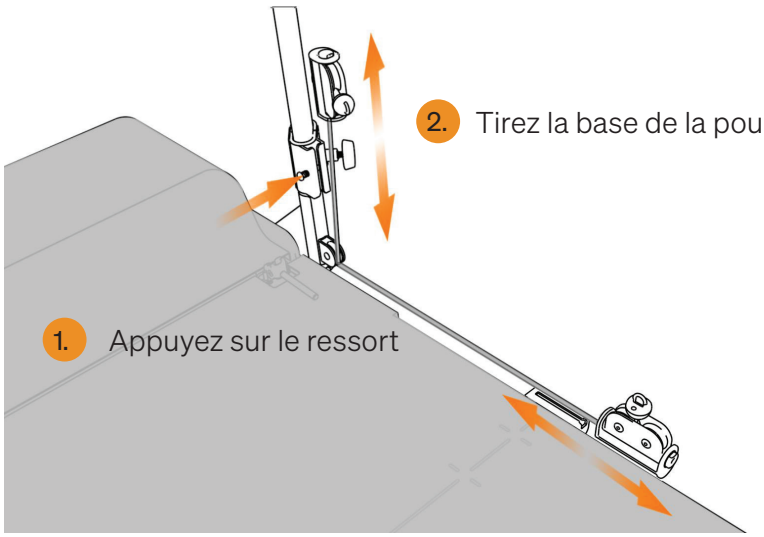
2.3 INSTALLER LA BARRE DE TRACTION



3. Insérez la base de la poulie dans la fente de la plaque de pied.

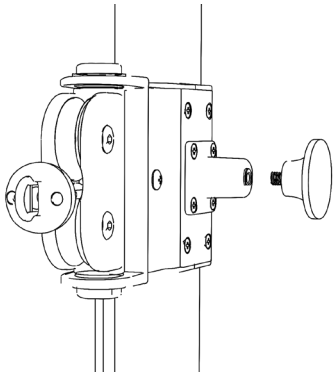
Fixez la barre de traction au cadre à l'aide de deux longues vis (1) avec écrous, suivies de quatre vis courtes (2). Serrez toutes les vis progressivement et uniformément.

2.4 DÉPLACEMENT DE LA BASE DE LA POULIE



Avant d'ajuster la base de la poulie, quittez tout mode d'entraînement pour éviter une tension excessive sur le câble.

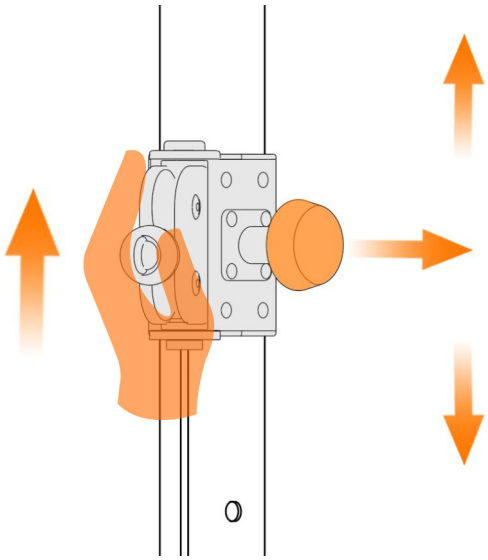
2.5 INSTALLER LES BOUTONS SUR LA BASE DE LA POULIE



3. Contrôle

3.1 RÉGLAGE DE LA HAUTEUR

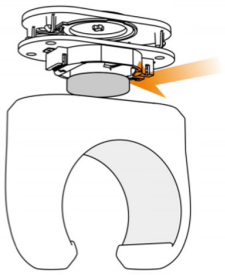
1. Utilisez une main pour soulever et maintenir la base de la poulie.



2. Avec l'autre main, tirez la goupille de verrouillage.

Pour des raisons de sécurité, la goupille de verrouillage ne peut être retirée que si la base de la poulie est soulevée. Ce système empêche tout relâchement accidentel pendant l'entraînement.

3.2 INTERRUPTEUR SANS FIL

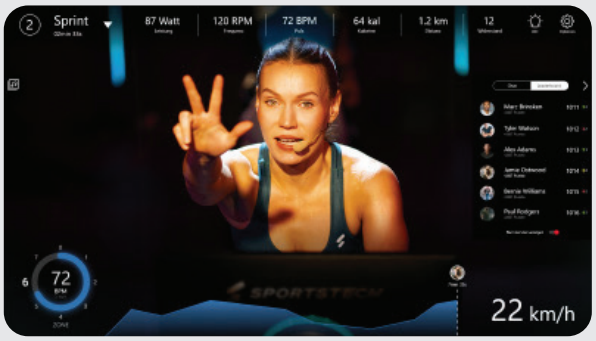


1. L'interrupteur sans fil contrôle le démarrage/l'arrêt de la résistance. Après l'appairage avec l'appareil, cliquez pour démarrer ou arrêter la résistance.
2. Maintenez l'interrupteur sans fil enfoncé pour entrer en mode d'appairage. Lorsque la lumière bleue clignote 5 fois, l'appairage est réussi. Pour annuler, maintenez à nouveau enfoncé ; lorsque la lumière rouge clignote 5 fois, l'appairage est annulé.
3. L'interrupteur sans fil est alimenté par une pile bouton. Lorsque la pile est faible, ouvrez le couvercle de protection pour la remplacer par une CR2032.

4. Connectivité et instructions d'utilisation

4.1 CONNEXION À L'APPLICATION

SPORTSTECH LIVE APP



L'application Sportstech LIVE vous offre entre autres :

- Entraînements individuels par des entraîneurs* professionnels
- Vidéos de paysages et d'extérieur
- Définir les priorités de la formation
- Données d'entraînement en temps réel
- Historique et métriques de formation
- Se mesurer aux autres en mode compétition - collectionner des trophées en mode classement
- Entraînements indépendants des appareils, par ex. pour le yoga
- Des recettes de cuisine savoureuses et variées
- ...et bien plus encore !

S'informer ici :
https://sportstech.link/app-download

- **Sous le code QR suivant, vous trouverez les options de configuration de l'appareil via l'application.**

sportstech.link/sGymPro_settings

4.2 MODES DE FONCTIONNEMENT

Mode standard
Renforce progressivement la force et l'endurance musculaire, avec une résistance uniforme lors de la traction et du retour.

Mode Excentrique
Développe les muscles, améliore le contrôle et intensifie la stimulation musculaire pendant la phase de retour.

Mode Isocinétique
Améliore la puissance explosive, réduit la pression articulaire ; plus la traction est rapide, plus la résistance est élevée.

Mode Élastique
Intensifie la stimulation maximale, renforce la stabilité et le contrôle ; plus la traction est longue, plus la résistance est grande.

4.3 ÉTIREMENTS POUR L'ÉCHAUFFEMENT ET LA RÉCUPÉRATION

- Pour commencer votre séance d'entraînement, faites quelques étirements. N'étirez jamais trop vos muscles.
- Nous vous recommandons d'effectuer chacun des exercices suivants 10 fois et de répéter le cycle complet jusqu'à cinq fois.
- Effectuez ensuite votre entraînement en fonction de votre condition physique personnelle. Après l'entraînement, faites également des exercices d'étirement pour bien vous refroidir.

1

ROULER LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, en étirant le côté gauche de votre cou, puis faites pivoter votre tête en arrière une fois, étirez votre menton jusqu'au plafond et laissez votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche une fois, puis inclinez votre tête sur votre poitrine une fois.

2

EPAULE ELEVATION

Levez votre épaule droite vers votre oreille une fois. Ensuite, levez votre épaule gauche une fois en abaissant votre épaule droite.

3

ETIREMENT DES CÔTES

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Atteignez votre bras droit aussi loin que possible sur le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.

4

ETIREMENT DU QUADRICEPS

D'une seule main contre un mur pour l'équilibre, essayez d'atteindre votre derrière et etendez votre pied droit. Apportez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Comptez 15 fois et répétez avec le pied gauche.

5

ETIREMENT DE LA CUISSE

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près de votre aine que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol.
Comptez 15 fois.

6

TOUCHEZ VOS ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant de votre taille, laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Essayez d'atteindre votre orteil et comptez 15 fois.

7

ETIREMENT DU TENDON

Etendez votre jambe droite. Reposez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez-vous vers le haut de votre pied. Comptez 15 fois. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.

8

ETIREMENT DU MOLLET/ TENDON

Penchez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Puis répétez de l'autre côté 15 fois.

5. Dépannage

Erreur	Cause possible	Solution
La pédale ne se rétracte pas	La poignée de la pédale n'est pas revenue à sa position initiale	Tournez la poignée en position horizontale initiale (voir le schéma de verrouillage de la pédale)
	La base de la poulie interfère avec la pédale	Repoussez la base de la poulie sur le rail de guidage (montant vertical)
La pédale ne descend pas	Méthode d'utilisation incorrecte	Reportez-vous aux instructions d'utilisation
La poignée de la pédale est trop serrée ou trop lâche	Écrou de tension trop serré ou trop lâche sous la pédale	Utilisez l'outil de réglage pour tourner l'écrou dans le sens indiqué sur l'étiquette jusqu'à obtenir la tension correcte
Impossible de retirer la base de la poulie	Toujours en mode entraînement, câble sous tension	Quittez tous les modes d'entraînement avant de retirer la poulie mobile
La machine est difficile à déplacer	Mauvaise méthode de manipulation	En poussant, inclinez-vous légèrement vers l'écran et soulevez avec une bonne posture — une inclinaison plus grande facilite le déplacement
La machine tremble	Poignée de verrouillage du pédale verrouillée	Déverrouillez la poignée (voir le schéma de verrouillage du pédale)
	Sol irrégulier	Assurez-vous que l'appareil est placé sur une surface plane et stable. Une légère inclinaison peut affecter le contact des roues
Le câble est instable ou saccadé pendant l'utilisation	Enroulement irrégulier du câble interne	Entrez en mode d'entraînement libre, définissez le poids au minimum, étendez complètement le câble, puis relâchez-le lentement
Résistance anormale après usage prolongé	Force de traction excessive	Utilisez les modes d'entraînement standard et des charges adaptées à votre niveau
	Mauvaise posture ou gainage instable	Adoptez une posture correcte et stabilisez votre tronc (voir les vidéos d'entraînement)

6. Informations complémentaires et service client

- Si vous avez des questions, nous serons heureux de vous aider rapidement et facilement. Il vous suffit de scanner le code QR pour commencer.

sportstech.link/helpchat

SPORTSTECH

Découvrez la variété de produits dans notre boutique en ligne.

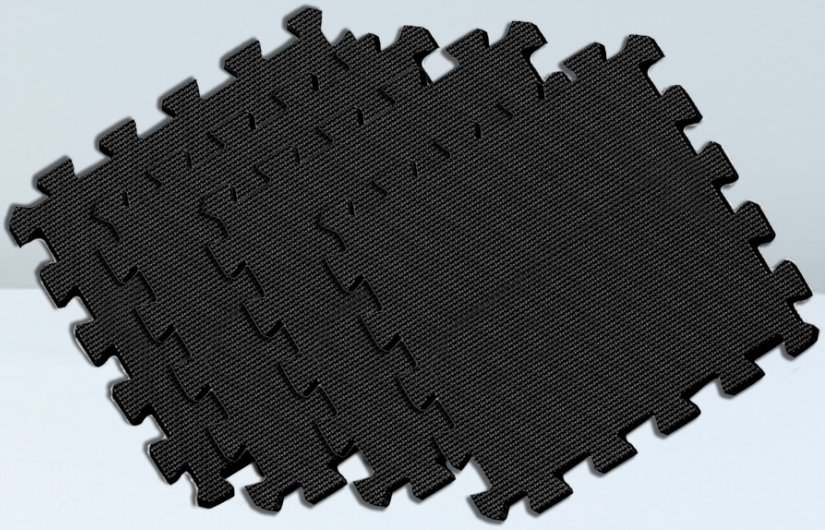
Visite-nous

www.sportstech.de

SPORTSTECH

Compléter sa formation

Des aides intelligentes au support d'entraînement parfait - découvre ce qui fait passer ton entraînement au niveau supérieur.



Et bien plus encore

sportstech.link/equipment

7. Mise au rebut

Chers clients,

En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de collecter les déchets d'équipements électriques et électroniques et de piles ainsi que les accumulateurs séparément des déchets municipaux. Nous voulons vous rendre cela aussi simple que possible. Veuillez noter les informations sur cette page et au dos.

Indications sur la directive européenne 2012/19/UE (transposée en Allemagne dans la loi sur les appareils électriques et électroniques (ElektroG) ; transposition éventuellement différente ailleurs)

Nous informons les propriétaires d'équipements électriques et électroniques que les déchets d'équipements électriques et électroniques doivent être collectés séparément des déchets municipaux conformément aux réglementations légales applicables. Le symbole d'une poubelle barrée, qui figure sur les déchets d'équipements électriques et électroniques, indique également l'obligation de les collecter séparément.

B. Indications relatives à l'élimination et symboles pour un appareil électrique sur la base de la directive européenne 2006/66/UE (en Allemagne, conformément à la loi sur les piles(BattG) ; ailleurs, transposition possible différente)

Les piles et accumulateurs usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de restituer les batteries usagées. Le symbole avec la poubelle barrée signifie que vous n'êtes pas autorisé à jeter les piles usagées dans les ordures ménagères.

Utilisez pour cela les points de collecte officiels, tels que les points de collecte des ordures ménagères publiques. Vous pouvez également rapporter les batteries usagées aux points de vente, à condition qu'ils vendent des batteries. Si le symbole Cd, Hg ou Pb est affiché sous le symbole de la poubelle barrée, c'est une indication que la batterie contient soit du cadmium, du mercure ou du plomb. Ce sont des métaux lourds toxiques qui présentent non seulement des risques importants pour l'environnement mais aussi pour la santé humaine.

Chaîne du recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

Manuale D’uso

Cari client*,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. Con le attrezzature sportive di SPORTSTECH potrete usufruire della più alta qualità e della più recente tecnologia.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l’allenamento. Utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni.

Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.

AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

- **Assicurarsi che TUTTE le persone che usano l’attrezzo abbiano letto e compreso le presenti istruzioni per l'uso. Tenere questo manuale vicino all’attrezzo.**
- **Seguire tutte le istruzioni di sicurezza di questo manuale.**
- **Non sovraccaricare MAI se stessi o gli altri quando si usa l’attrezzo.**

Indice

Contenuto della confezione 61
Dati Tecnici 61
Video di unboxing 61
Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio 61
Conformità 62
1. Importanti istruzioni di sicurezza 62
2. Istruzioni per l’Uso 65
3. Controllo 67
4. Connettività e istruzioni operative 68
5. Risoluzione dei problemi 70
6. Ulteriori informazioni e assistenza clienti 70
7. Smaltimento 73

Questo manuale rappresenta lo stato alla data di pubblicazione.
È soggetto a cambiamenti senza preavviso e a errori e omissioni.

Contenuto della confezione

1	Maniglia x2	8	Telecomando per il peso
2	Fascia per la caviglia	9	Cintura zavorrata
3	Corda tricipiti	10	Barra per dip
4	Barra lunga	11	Cuscino per il collo
5	Tappetino protettivo	12	Manuale del prodotto
6	Cavo di alimentazione CA	13	Kit di attrezzi
7	Anello di fissaggio		

Dati Tecnici

Dimensione dello schermo	21,5 pollici
Risoluzione	1920 × 1080 px
Dimensioni (A × L × P)	Senza barra per trazioni: 1960 × 905 × 1560 mm / Con barra per trazioni: 2180 × 905 × 1560 mm
Dimensioni piegate (A × L × P)	Senza barra per trazioni: 1960 × 905 × 440 mm / Con barra per trazioni: 2180 × 905 × 440 mm
Peso massimo utente	200 kg
Resistenza massima	60 kg (unilaterale), 120 kg (bilaterale)
Potenza nominale	1500 W
Tensione e frequenza di rete:	100–240 V AC, 50–60 Hz
Potenza massima in uscita	max. 1500 W, potenza nominale 550 W
Consumo a vuoto	40 W
Banda di frequenza Bluetooth	2.4 GHz
Wi-Fi	2.4G: 2.412–2.484 GHz / 5G: 5.180–5.825 GHz
Potenza massima di trasmissione irradiata	16.75 dBm

Video di unboxing

- Scansionate il codice QR per guardare il nostro video di unboxing. Il video mostra passo dopo passo come disimballare il prodotto e configurarlo correttamente.

sportstech.link/sGymPro_assembly

Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio

- Utilizzare il disegno e l'elenco per identificare il pezzo di ricambio richiesto e annotarne il numero.
- Contattare il nostro servizio clienti via e-mail o per telefono, indicando il numero del pezzo di ricambio. I dati di contatto sono riportati sul retro del manuale o sul nostro sito web.
- Chiarire tutti i passaggi successivi con il nostro personale.

Al seguente link troverete l'esploso e l'elenco delle parti di ricambio:
sportstech.link/sGymPro_spareparts

Conformità

- La dichiarazione di conformità è riportata alla penultima pagina delle presenti istruzioni per l'uso..

https://sportstech.link/sGym-Pro_conformity

1. Importanti istruzioni di sicurezza

AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

- **Prima di utilizzare il dispositivo, leggere tutte le istruzioni e le note di sicurezza. Seguirle attentamente.**
- **Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento improprio o eccessivo!**
- **Il dispositivo non è adatto a scopi medici e ad applicazioni di alta precisione.**
- **Applicare anche il buon senso per evitare rischi.**

PRECAUZIONI PER L'USO DA PARTE DELL'UTENTE

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo adeguato durante l'uso dell'attrezzatura. Effettuare un adeguato riscaldamento prima di iniziare.
- Le persone oltre i 65 anni, in gravidanza, in allattamento o che hanno subito un intervento chirurgico negli ultimi 6 mesi non devono utilizzare la Force Station. Chi soffre di malattie cardiache, ipertensione, asma o altre patologie che limitano l'esercizio fisico intenso dovrebbe consultare un medico prima dell'uso.
- Evitare il consumo di alcol o stimolanti vietati prima e dopo l'uso della stazione di allenamento.
- Stanchezza, uso improprio o sforzi eccessivi possono causare infortuni. Valutare la propria condizione fisica prima dell'attività fisica e adeguare movimenti, intensità e durata.
- Tenere bambini e animali lontani dalla stazione per evitare incidenti.
- I minori devono essere sorvegliati da un adulto e non devono utilizzare l'apparecchiatura da soli. L'apparecchiatura può essere utilizzata anche da bambini di età pari o superiore a 8 anni, da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte e da utenti inesperti, a condizione che abbiano ricevuto un'adeguata supervisione o istruzioni sull'uso sicuro e comprendano i rischi connessi.
- Se hai i capelli lunghi, legali per evitare che si impiglino nell'attrezzatura.
- In inverno, mantenere un adeguato livello di umidità per prevenire l'elettricità statica, che può interferire con il funzionamento o danneggiare il dispositivo. Evitare indumenti sintetici che generano staticità.
- Se si avvertono fastidi o sintomi insoliti durante l'uso della Force Station, interrompere l'attività e consultare un medico.

PRECAUZIONI SULL'ATTREZZATURA E SULL'AMBIENTE DI UTILIZZO

- Questo prodotto è destinato all'uso indoor. Non utilizzare all'esterno.
- Tenere il prodotto lontano da acqua, fonti di calore, materiali infiammabili o esplosivi.
- Non smontare o modificare il prodotto: potrebbe causare rischi per la sicurezza.
- Non versare liquidi né posizionare oggetti estranei sull'attrezzatura.
- Non inserire dita o oggetti negli spazi della macchina.
- Non toccare cavo, presa o interruttore con le mani bagnate.
- Non utilizzare cavi o prese danneggiate o bagnate. Contattare l'assistenza o un tecnico qualificato

per la sostituzione.

- Spegnere l'attrezzatura e scollegare il cavo dopo l'uso.
- Scollegare la macchina prima della pulizia. Usare un panno morbido, pulito e non gocciolante.
- Questo prodotto è solo per uso domestico. Non utilizzarlo in ambienti commerciali come palestre.
- Utilizzare solo il cavo di alimentazione originale. Non usare cavi alternativi. Assicurarsi che la presa sia dotata di messa a terra ed evitare di collegare altri dispositivi alla stessa presa.
- In caso di danno al cavo di alimentazione, sostituirlo tramite il produttore o un centro autorizzato.
- Restare sempre all'interno dell'area di allenamento prevista. Mantenere il baricentro all'interno dell'attrezzatura per evitare ribaltamenti.
- Non utilizzare mai una presa non correttamente messa a terra, in cortocircuito o con dispersioni. Rischio di scosse elettriche.

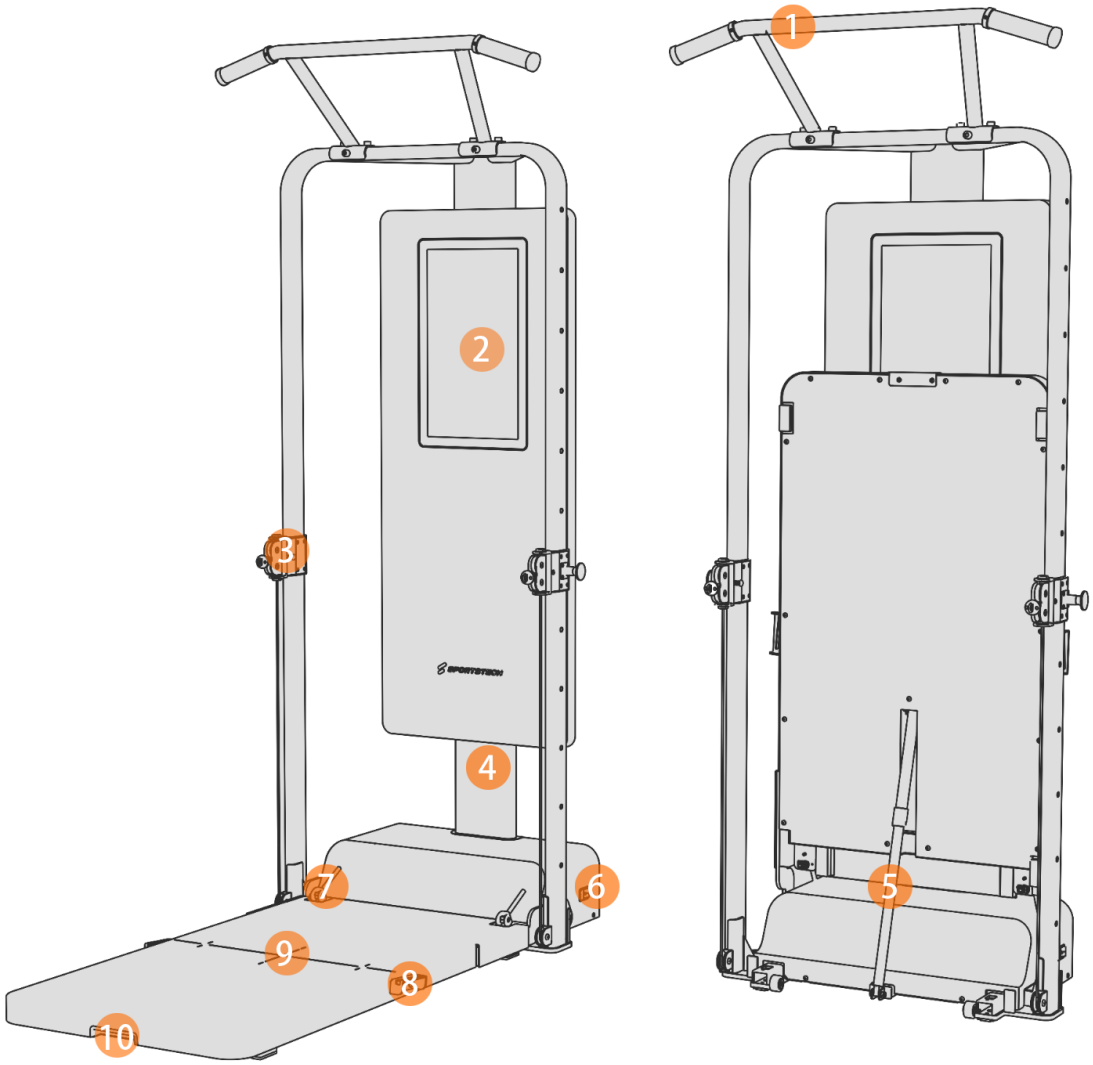
ISTRUZIONI AGGIUNTIVE DI SICUREZZA E REQUISITI DI MANUTENZIONE

- La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere effettuate dai bambini senza supervisione.
- Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere garantito solo se viene controllata regolarmente per danni e usura (ad es. corde, pulegge, punti di collegamento).
- I componenti difettosi devono essere sostituiti immediatamente e/o l'attrezzatura deve essere messa fuori uso fino alla riparazione.
- Particolare attenzione deve essere prestata ai componenti più soggetti a usura.
- Indirizzo del servizio clienti: [Inserire indirizzo del servizio clienti]
- Indirizzo completo del produttore o dell'importatore: [Inserire indirizzo]
- L'area di sicurezza libera deve essere almeno di 0,6 m più grande dell'area di allenamento in tutte le direzioni di accesso all'attrezzatura. Questa area deve includere anche uno spazio per la discesa di emergenza. Quando l'attrezzatura è posizionata una accanto all'altra, il valore dell'area libera può essere condiviso. L'area libera e l'area di allenamento devono essere illustrate in un disegno schematico.
- Le attrezzature autoportanti devono essere installate su una superficie stabile e livellata.

ATTENZIONE

- Non sollevare mai la barra per trazioni con la pedana piegata!
- Non usare la barra per trazioni se la pedana non è bloccata.
- Non eseguire esercizi sulla stazione se la pedana non è correttamente bloccata.
- Prima di abbassare la pedana, assicurarsi che il pavimento sia livellato e privo di ostacoli.
- Non spingere o tirare la pedana con forza durante l'abbassamento per evitare il ribaltamento.
- Vietato ai bambini arrampicarsi o giocare sull'attrezzatura!

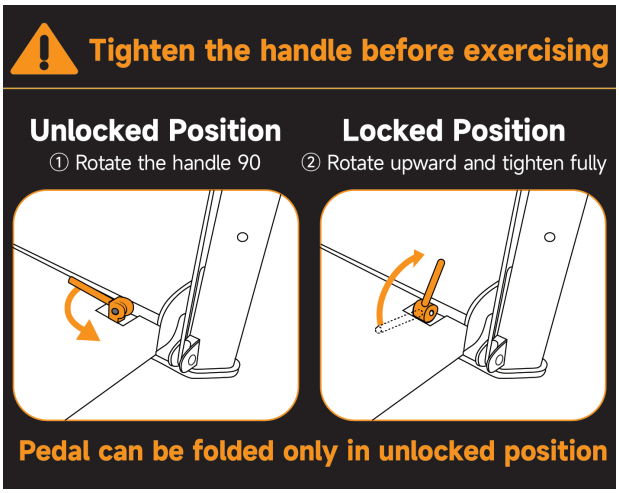
Informazioni sul Prodotto

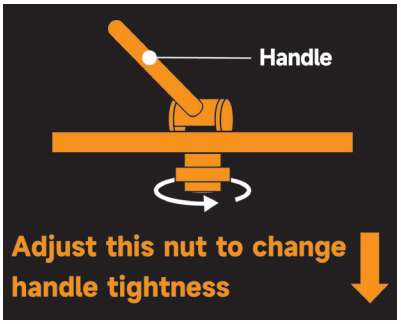


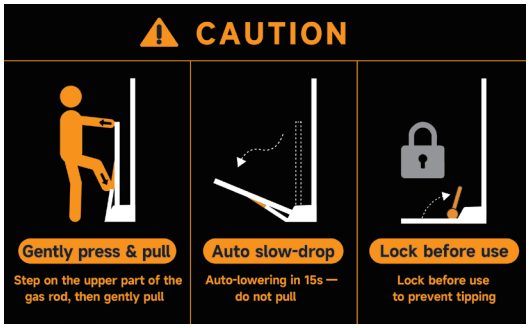
1. Barra per trazioni
2. Schermo touch
3. Altezza regolabile (base con carrucola)
4. Struttura del telaio
5. Molla a gas con discesa lenta
6. Interruttore di accensione
7. Maniglia di blocco della pedana
8. Corda in posizione bassa
9. Plataforma de pie
10. Manija de plegado

ETICHETTE DI SICUREZZA

- Assicurarsi che siano sempre integre e completamente leggibili.



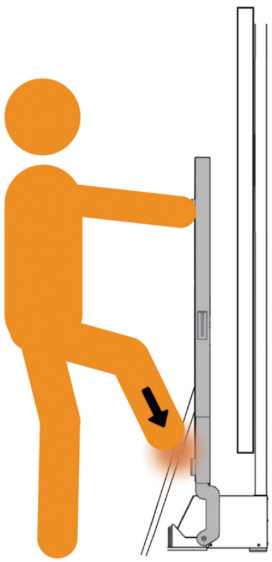


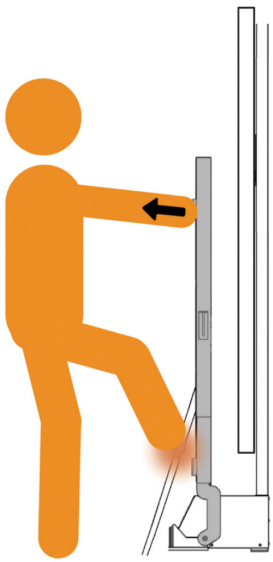


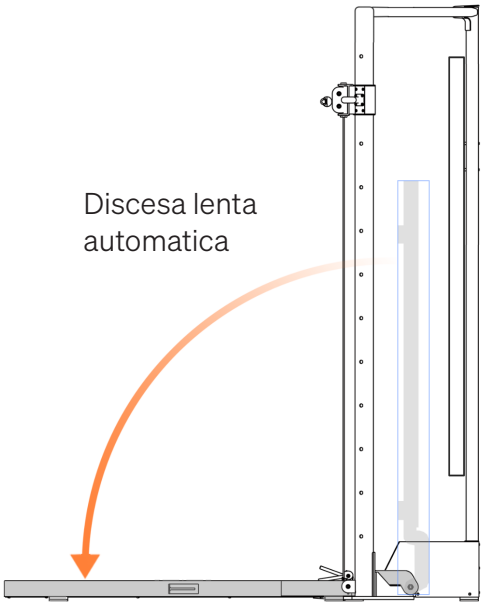
2. Istruzioni per l'Uso

2.1 APERTURA DELL'ATTREZZATURA

Durante l'uso, assicurarsi di avere almeno 1,5 × 2,1 metri (5 × 7 piedi) di spazio libero intorno.







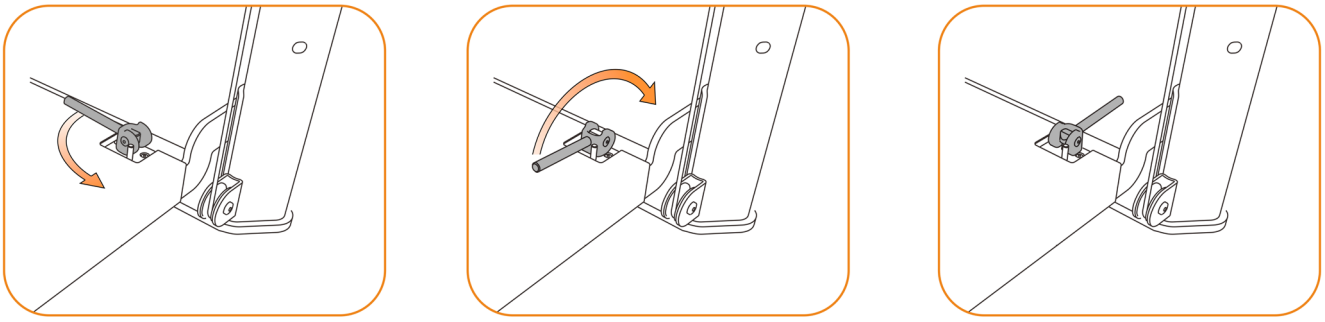
1. Premere delicatamente sulla parte superiore della molla a gas a discesa lenta.

2. Allo stesso tempo, aprire il pedale tirandolo delicatamente con la mano.

3. La pedana si abbassa automaticamente in circa 15 secondi. Non abbassarla manualmente per evitare il ribaltamento dell'attrezzatura.

2.2 BLOCCO DEL PEDALE

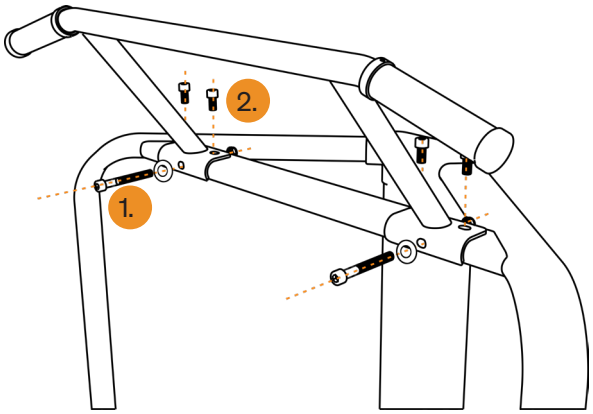
1. Ruotare la maniglia di 90°.
2. Sollevarla e stringerla completamente.
3. L'illustrazione mostra lo stato bloccato.



Per sbloccare, eseguire l'operazione in senso inverso.

STRINGERE LA MANIGLIA PRIMA DELL'ALLENAMENTO. LA PEDANA PUÒ ESSERE PIEGATA SOLO IN POSIZIONE "SBLOCCATA".

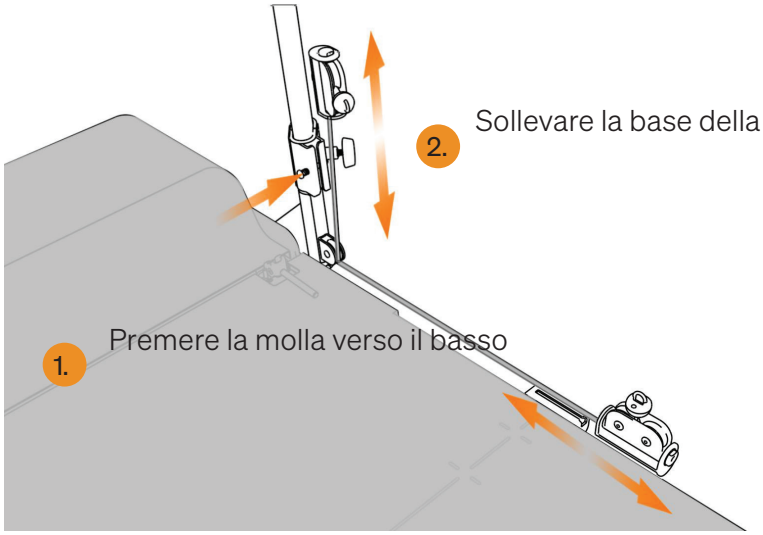
2.3 INSTALLAZIONE DELLA BARRA PER TRAZIONI



3. Inserire la base della carrucola nella fessura della pedana.

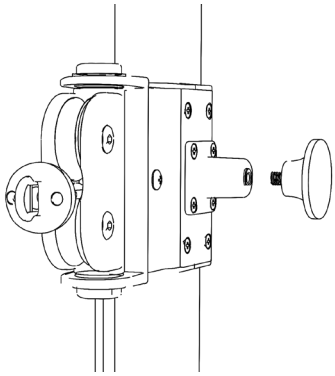
Fissare la barra per trazioni al telaio utilizzando due viti lunghe (1) con dadi, seguite da quattro viti corte (2). Stringere tutte le viti gradualmente e in modo uniforme.

2.4 SPOSTAMENTO DELLA BASE DELLA CARRUCOLA



Prima di regolare la base della carrucola, uscire da qualsiasi modalità di allenamento per evitare eccessiva tensione sul cavo.

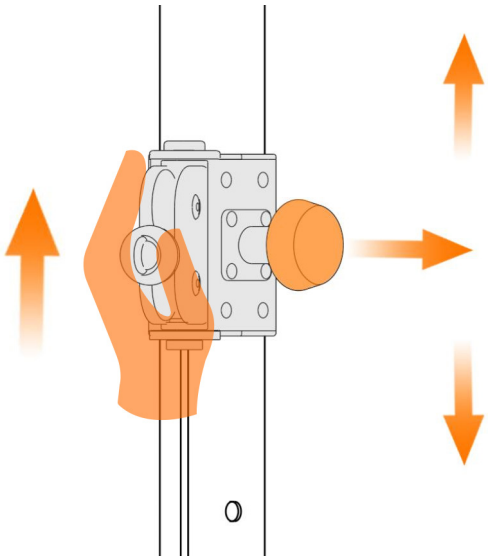
2.5 INSTALLARE LE MANOPOLE SULLA BASE DELLA CARRUCOLA



3. Controllo

3.1 REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA

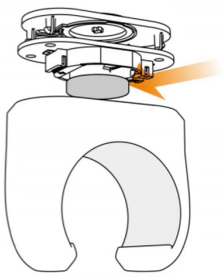
1. Usare una mano per sollevare e sostenere delicatamente la base della carrucola



2. Con l'altra mano, estrarre il perno di blocco

Per motivi di sicurezza, il perno non può essere rimosso se la base della carrucola non è sollevata. Questo design previene sganci accidentali durante l'uso se qualcuno maneggia l'attrezzatura in modo errato.

3.2 INTERRUTTORE WIRELESS

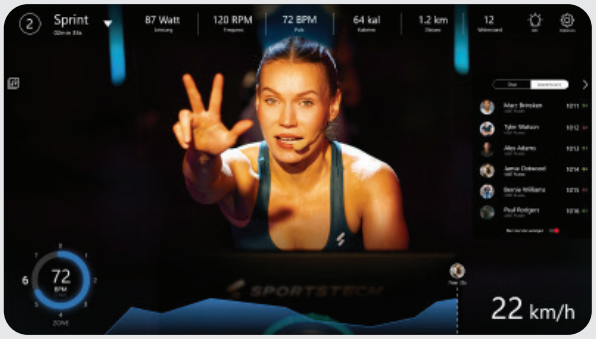


1. L'interruttore wireless controlla l'avvio/arresto della resistenza. Dopo l'associazione con il dispositivo, fare clic per avviare o interrompere la resistenza.
2. Tenere premuto l'interruttore wireless per entrare in modalità di abbinamento. Quando la luce blu lampeggia 5 volte, l'abbinamento è riuscito. Per annullare l'abbinamento, tenere premuto di nuovo; quando la luce rossa lampeggia 5 volte, l'abbinamento viene annullato.
3. L'interruttore wireless è alimentato da una batteria a bottone. Quando la batteria è scarica, aprire il coperchio protettivo e sostituirla con una CR2032..

4. Connettività e istruzioni operative

4.1 CONNESSIONE ALL'APP

SPORTSTECH LIVE APP



L'App Sportstech LIVE, tra le altre cose, vi offre anche:

- Allenamenti personalizzati da e con allenatori professionisti
- Video emozionanti di paesaggi e attività all'aperto
- Allenamenti con determinati e precisi traguardi personali
- Dati dell'allenamento in tempo reale
- Cronologie e statistiche degli allenamenti
- Prove, gare e competizioni con o contro altri con accumulo di trofei in modalità classifica
- Allenamenti indipendenti dalle attrezzature come, ad esempio, Yoga
- Ricette di cucina deliziose e varie
- ...e molto altro ancora!

Per maggiori informazioni vai a questo link:
https://sportstech.link/app-download

- **Sotto il seguente codice QR troverai le opzioni operative per il dispositivo tramite l'app.**

sportstech.link/sGymPro_settings

4.2 MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO

Modalità standard
Aumenta costantemente la forza e la resistenza muscolare, con resistenza uniforme in trazione e rilascio.

Modalità Eccentrica
Sviluppa i muscoli, migliora il controllo e intensifica la stimolazione muscolare nella fase di ritorno.

Modalità Isocinetica
Migliora la potenza esplosiva, riduce la pressione articolare; più veloce è la trazione, maggiore è la resistenza.

Modalità Elastica
Intensifica la stimolazione di picco, migliora la stabilità e il controllo; più lungo è il tiro, maggiore sarà la resistenza.

4.3 STRETCHING PER IL RISCALDAMENTO E IL RAFFREDDAMENTO

- Fai qualche esercizio di stretching per iniziare l'allenamento. Non sforzare mai troppo i muscoli.
- Si consiglia di fare ciascuno dei seguenti esercizi 10 volte e di ripetere il ciclo completo fino a cinque volte. Poi progetta il tuo allenamento in base al tuo livello personale di fitness.
- Fate anche esercizi di stretching dopo l'allenamento per riscaldarvi adeguatamente.

1

RULLI PER LA TESTA

Ruotare la testa a destra, fino a sentir allungare il lato sinistro del collo, poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e aprendo la bocca. Ruotare la testa a sinistra, quindi abbassare la testa verso il petto per un conteggio.

2

SOLLEVAMENTO SPALLE

Sollevare la spalla destra verso l'orecchio. Quindi sollevare la spalla sinistra abbassando la spalla destra.

3

STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso il lato e sollevarle fino a quando non si trovano sopra la testa. Allungare il braccio destro fino al soffitto quando più possibile e trattenere. Ripetere questa azione con il braccio sinistro.

4

STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, andare verso l'indietro e sollevare il piede destro verso l'alto. Portare il tallone più vicino alle natiche possibile. Trattenere per 15 conteggi e ripetere con il piede sinistro..

5

STRETCHING INTERNO COSCIA

Sedersi con le suole dei piedi unite e le ginocchia che puntano verso l'esterno. Avvicinare i piedi all'inguine il più possibile. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Trattenere per 15 conteggi..

6

TOCCARE LE PUNTE

Lentamente, piegarsi in avanti dalla vita, rilassare le spalle e la schiena mentre ci si allunga verso le dita dei piedi. Allungarsi quanto più possibile e trattenere la posizione per 15 conteggi.

7

STRETCHING DEI TENDINI

Stendere la gamba destra. Riposare la suola del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungarsi verso il tuo piede per quanto possibile. Trattenere per 15 conteggi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra.

8

STRETCHING POLPACCIO/ TALLONE

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra parte per 15 conteggi.

5. Risoluzione dei problemi

Errore	Possibile causa	Soluzione
Il pedale non si retrae	La maniglia del pedale non è tornata alla posizione iniziale	Ruotare la maniglia nella posizione iniziale (orizzontale) (vedi schema del blocco del pedale)
	La base della carrucola interferisce con la pedana	Spingere indietro la base della carrucola sulla guida (montante verticale)
Il pedale non si abbassa	Metodo di utilizzo errato	Fare riferimento alle istruzioni operative
La maniglia del pedale è troppo stretta o troppo lenta	Dado di tensione sotto il pedale troppo stretto o troppo allentato	Utilizzare lo strumento di regolazione per girare il dado nella direzione indicata sull'etichetta finché la maniglia non risulta ben serrata
Non è possibile rimuovere la base carrucola	In modalità allenamento, cavo in tensione	Uscire da tutte le modalità di allenamento prima di rimuovere la carrucola
La macchina è difficile da spostare	Metodo di maneggiamento errato	Durante la spinta, inclinarsi leggermente verso lo schermo e sollevare con postura corretta — angoli più alti facilitano lo spostamento
La macchina traballa	La maniglia di blocco del pedale è bloccata	Sbloccare la maniglia (vedi schema del blocco del pedale)
	Superficie del pavimento irregolare	Assicurarsi che l'attrezzatura sia su una superficie piana e stabile. Una leggera inclinazione può compromettere il contatto con le ruote
Il cavo è instabile o a scatti durante l'uso	Avvolgimento irregolare del cavo interno	Accedere alla modalità di allenamento libero, impostare il peso al minimo, estendere completamente il cavo, poi retrarlo lentamente
Sforzo anomalo durante uso prolungato	Forza di trazione eccessiva	Utilizzare modalità di allenamento standard e carichi adatti al proprio livello
	Postura errata o core instabile	Correggere la postura e stabilizzare il core (vedi video di allenamento)

6. Ulteriori informazioni e assistenza clienti

- Se ha domande, saremo lieti di aiutarla in modo rapido e semplice. Le basta scansionare il codice QR e iniziare.

sportstech.link/helpchat

SPORTSTECH

Scopri la varietà di prodotti nel nostro shop online

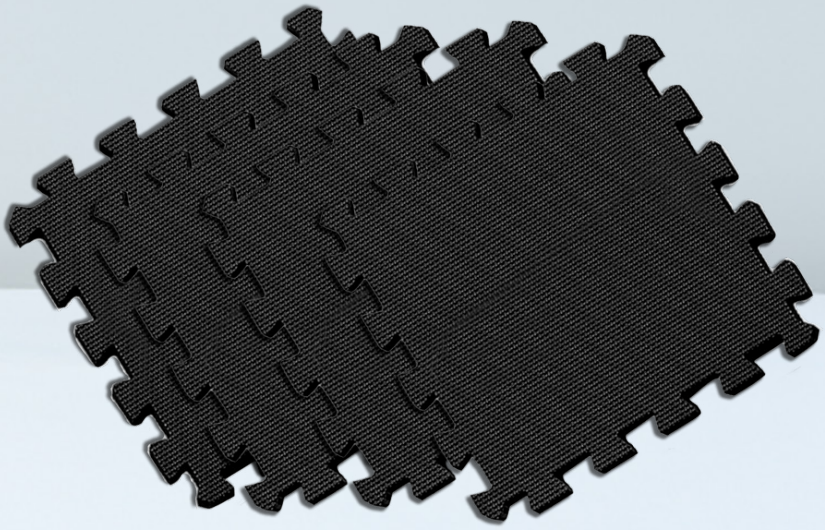
Vieni a trovarci

www.sportstech.de

SPORTSTECH

Completa il tuo allenamento

Dagli strumenti smart al supporto perfetto per l'allenamento – scopri cosa può portare il tuo workout al livello successivo.



e molto altro ancora...

sportstech.link/equipment

7. Smaltimento

Cari clienti,

In qualità di consumatori finale, siete obbligati per legge a raccogliere i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, batterie e ricaricatori, separatamente dai rifiuti urbani. Vogliamo rendere questa operazione il più semplice possibile per i nostri clienti. Vi preghiamo quindi di prendere nota di tutte le informazioni contenute in questa pagina e sul retro.

Informazioni sulla direttiva UE 2012/19/UE (attuata in Germania nella legge sulle apparecchiature elettriche ed elettroniche (ElektroG); l'attuazione può differire altrove)

Informiamo i proprietari di apparecchiature elettriche ed elettroniche che, in conformità con le norme legali applicabili, le vecchie apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani. Il simbolo di un bidone della spazzatura barrato, che compare sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anche l'obbligo di raccoglierli separatamente dai rifiuti urbani.

B. Informazioni sullo smaltimento e sui simboli per un apparecchio elettrico basato sulla direttiva UE 2006/66/UE (in Germania secondo la legge sulle batterie (BattG); l'implementazione può differire altrove).

Le vecchie batterie e accumulatori non possono essere smaltiti come rifiuti domestici. In qualità di proprietario della batteria, si è legalmente obbligati a restituire le batterie usate. Il simbolo con il bidone della spazzatura barrato significa che non è consentito smaltire le batterie vecchie nei rifiuti domestici.

Utilizzare i punti di raccolta ufficiali per smaltirli, come i punti di raccolta della società che si occupa dei rifiuti pubblici. Può restituire anche le batterie usate in alcuni punti vendita al dettaglio, a condizione che vendano batterie. Se sotto il simbolo del bidone della spazzatura barrato viene visualizzato il simbolo Cd, Hg o Pb, significa che la batteria contiene cadmio, mercurio o piombo. Si tratta di metalli pesanti tossici che non solo comportano rischi significativi per l'ambiente ma anche per la salute umana.

Riciclaggio dei rifiuti

Il materiale di imballaggio può essere riciclato. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Per informazioni dettagliati rivolgersi alla società addetta alla raccolta di rifiuti pubblici oppure ai centri di raccolta differenziata.

EU Declaration of Conformity /
EU-Konformitätserklärung

of / *der*
Sportstech Brands Holding GmbH, Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin, Deutschland

This declaration applies only to the product referred to below in the condition in which it was placed on the market; parts subsequently fitted and/or interventions by the end user are not taken into account.
Diese Erklärung bezieht sich nur auf das nachstehend genannte Produkt in dem Zustand, in dem es in Verkehr gebracht wurde; vom Endnutzer nachträglich angebrachte Teile und/oder nachträglich vorgenommene Eingriffe bleiben unberücksichtigt.

Authorized representative for the compilation of technical documentation / *Bevollmächtigter für das Zusammenstellen der technischen Unterlagen:* Akram Haddad, Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin.
Type of product / *Geräteart*: sGym pro
Trade name / *Handelsbezeichnung*: Sportstech sGym pro
Trade mark / *Handelsmarke*: Sportstech
Model / *Modell*: sGym pro

Directive / *Richtlinie* 2006/42/EG (Machine Directive / *Maschinen-Richtlinie*)
Directive / *Richtlinie* 2014/53/EU (Radio Equipment Directive, RED / *Funkanlagen-Richtlinie*)
Directive / *Richtlinie* 2014/30/EU (EMC Directive / *EMV-Richtlinie*)
Directive / *Richtlinie* 2014/35/EU (Low Voltage Directive, LVD / *Niederspannungs-Richtlinie*)
Directive / *Richtlinie* 2011/65/EU (RoHS)

and that the provisions of the applied harmonized standards and other technical specifications are met:
sowie, dass die Bestimmungen der angewandten harmonisierten Normen und anderen technischen Spezifikationen erfüllt werden:

Harmonized standards according to directive / *Harmonisierte Normen nach Richtlinie* 2006/42/EG (Machines):
- o EN ISO 12100:2010
- o EN ISO 20957-1:2013
- o EN ISO 20957-6:2021-02

Harmonized standards according to directive / *Harmonisierte Normen nach Richtlinie* 2014/53/EU (RED):
- o EN 301 489-17 V3.2.4
- o EN 301 489-1 V2.2.3
- o EN 300 328 V2.2.2
- o EN 62479:2010

Harmonized standards according to directive / *Harmonisierte Normen nach Richtlinie* 2014/30/EU (EMC)
- o EN IEC 55014-1:2021
- o EN IEC 55014-2:2021
- o EN 61000-3-2:2019+ A1:2021
- o EN 61000-3-3:2013+ A1:2019+A2:2021

Harmonized standards according to directive / *Harmonisierte Normen nach Richtlinie* 2014/35/EU (LVD)
- o EN 60335-1:2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A14:2019+A2:2019
- o EN 62233:2008

Sonstige angewandte nicht harmonisierte Normen
- o IEC 62321-3-1: 2013; IEC 62321-4: 2013+AMD1:2017 & IEC 62321-5: 2013; IEC 62321-7-1: 2015; IEC 62321-7-2: 2017; EN ISO 17075-1: 2017; IEC 62321-6: 2015; IEC 62321-8:2017;

Berlin, 16.02.2024
Signed for and in the name of / *Unterzeichnet für und im Namen der*: Sportstech Brands Holding GmbH by / *von*:
Ali Ahmad (CEO/ Geschäftsführer)
Signature / Unterschrift

SPORTSTECH

Sportstech Fitness

https://www.sportstech.de/

Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany
www.sportstech.de
www.sportstech.care